unesco

विद्यया ऽमृतमश्नुते

एन सी ई आर टी
NCERT

முன்னோக்கிச் செல்வோம்



unesco

முன்னுரை

தேசிய வளர்ச்சிக்கு முழுமுதல் தேவையான ஆரோக்கியத்திற்கும், உடல்நலனுக்கும் அடிப்படையாக அமைவது தரமான கல்வி. மாணவர்களின் கல்வி மற்றும் உடல்நலனை மேம்படுத்திட பிரத்யேகமான ஒரு வாய்ப்பைப் பள்ளிகள் வழங்குகின்றன. தரமான கல்வியும், நல்ல உடல் ஆரோக்கியமும், உடல்நலனும், ஆண்-பெண் சமத்துவமும், மனித உரிமைகளும் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்துள்ளன என்று நீடித்த நிலையான வளர்ச்சிக்கான 2030 அலுவல் திட்டம் கூறுகிறது. மாணவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், ஆனந்தமாகவும் இருந்தால்தான் நன்றாகக் கல்வி கற்க முடியும். உடல்நிலை மோசமாக இருக்குமானால், பள்ளிக்கு மாணவர்களின் வருகை பாதிக்கப்பட்டு, கல்வி கற்பதும் கெடுகிறது.

பள்ளிகளில் உடல் ஆரோக்கியம் தொடர்பான பாடத்திட்டத்தையும், பதின்பருவத்தினரின் உடல்நலன் மற்றும் நல்வாழ்வு தொடர்பான கல்விப் பொருட்களையும் உருவாக்குவதில் தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சிக் கவுன்சில் (என் சி ஆர் டி) முன்னெடுத்துச் செயல்பட்டது. இதில் ஐநா முகமைகளும், இதர கூட்டாளி அமைப்புக்களும் கூட்டுச் சேர்ந்து செயல்பட்டன. குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களின் உடல் ஆரோக்கியத்தையும், நலனையும் மேம்படுத்துவதில் என் சி ஆர் டி மற்றும் இந்திய அரசின் கல்வி அமைச்சகத்துடன் இணைந்து செயல்படுவதில் நாங்கள் பெருமகிழ்வு கொள்கிறோம். அனைத்துக் குழந்தைகளும், இளைஞர்களும் நல்ல தரமான உடல்நலன் தொடர்பான கல்வியின் பயனைப் பெற்று, பாதுகாப்பான, உள்ளடக்கிய, உடல்நலனை மேம்படுத்தும் கல்விச் சூழலைப் பெற வேண்டும் என்பதில் நாங்கள் உறுதி பூண்டிருக்கிறோம்.

ஆரோக்கியத்துடனும், நல்ல உணர்வு நலனுடனும், மனநிலையிலும் வளர்வது, மனிதர்களிடையே உறவுகள், மாண்புகள் மற்றும் குடியுரிமை, ஆண்-பெண் சமத்துவம், ஊட்டச்சத்து, ஆரோக்கியம் மற்றும் தூய்மை, போதைப் பொருள் பயன்படுத்தப்படுவதைத் தடுப்பது மற்றும் மேலாண்மை, ஆரோக்கியமான வாழ்க்கை முறைகளை மேம்படுத்துதல், இனப்பெருக்க ஆரோக்கியம் மற்றும் எச் ஐ வி தடுப்பு, வன்செயல்கள் மற்றும் காயங்களுக்கு எதிரான பாதுகாப்பு நடவடிக்கைகள், இணையதளப் பாதுகாப்பு மற்றும் பொறுப்பு வாய்ந்த சமூக ஊடகங்கள் ஆகியன தொடர்பான பதினோரு மையக்கருத்துக்கள் இந்தக் காமிக் புத்தகத்தில் இடம்பெற்றுள்ளன.

ஆனந்தமாகக் கற்பது எப்படி என்பதை இந்தக் காமிக் புத்தகம் காட்டுகிறது. பதின்பருவத்தினரிடையே அவர்கள் ஒட்டுமொத்த வளர்ச்சி காண்பதற்காக உடல்நலன் தொடர்பான பிரச்சினைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வைப் பெருக்கி, ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கான திறன்களை வழங்குவது இந்தப் புத்தகத்தின் நோக்கமாகும்.

இளைஞர்களின் கல்வி உரிமை, உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் நலன், உள்ளடக்கிய மற்றும் ஆண்-பெண் சமத்துவ சமுதாயத்தை ஏற்படுத்துதல் ஆகியவற்றை மேம்படுத்துவதில் மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும், உடல் ஆரோக்கியப் பயிற்றுவிப்பாளர்களும் இந்தக் காமிக் புத்தகத்தைப் பயன்படுத்துவார்கள் என நம்புகிறோம்.

எரிக் ஃபால்ட்டு

பூட்டான், இந்தியா, மாலத்தீவு மற்றும் ஸ்ரீலங்கைக்கு

இயக்குனர் மற்றும் பிரதிநிதி

செய்தி

மாண்புமிகு மத்திய கல்வி அமைச்சர்,

திறன் வளர்ப்பு & தொழில்முனைப்பு

இந்திய அரசு

सत्यमेव जयते

துதில்லியில் உள்ள யுனெஸ்கோ ஆயுஷ்மான் பாரத் திட்டத்தின் கீழ் என் சி ஆர் டி-யுடன் சேர்ந்து 11 கருத்துக்களில் காமிக் புத்தகம் ஒன்றை உருவாக்கியிருப்பது குறித்து நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன்.

நாட்டின் நல்ல வளர்ச்சிக்கு மக்களின் நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் முழுமுதல் தேவையாகும். எனவே, வளர் இளம் பருவத்தினரின் உடல் ஆரோக்கியமும், நலனும் தேசத்தை உருவாக்கும் முயற்சிகளில் உயர் முன்னுரிமையைப் பெறுகின்றன. வளர் இளம் பருவத்தினரின் உடல்நலன் பற்றிய நிலைமைகளைப் புரிந்து கொண்ட கல்வி அமைச்சகம், சுகாதாரம் மற்றும் குடும்பநலன் அமைச்சகத்துடன் சேர்ந்து ஆயுஷ்மான் பாரத் திட்டத்தின் கீழ் பள்ளியில் ஆரோக்கியம் என்னும் திட்டத்தைத் தொடங்கியுள்ளது.

கல்விக்கும், உடல் ஆரோக்கியத்திற்கும் இடையே பின்னிப்பிணைந்த ஒரு தொடர்பு உள்ளது. குழந்தைகள் மற்றும் இளைஞர்களை இலக்காகக் கொண்டு உடல்நலக் கல்வி வழங்கவும், உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்திட பள்ளிகள்தான் மிகச்சிறந்த இடமாக இருக்கின்றன. தரமான கல்வி வழங்கிட வகுக்கப்பட்டுள்ள 2020-ஆம் ஆண்டின் தேசிய கல்விக் கொள்கையில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள இலக்குகளைப் பின்பற்றிச் செயல்படுவதில் மாணவர்களின் ஃபிட்நெஸ், நல்ல ஆரோக்கியம், சமூகம் சார்ந்த நல்ல மனநலன் ஆகியன இன்றியமையாத தேவைகளாகும். இவற்றை பள்ளிப் பாடத்திட்டத்தில் சேர்க்க வேண்டியுள்ளது.

அ உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடல்நலன் பற்றிய இந்த காமிக் புத்தகத்தை உருவாக்கியுள்ள புதுதில்லி யுனெஸ்கோ மற்றும் என் சி ஆர் டியை பாராட்டுகிறேன். பள்ளிக் குழந்தைகளிடையே ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களை வளர்த்து, விவரம் அறிந்த, பொறுப்புவாய்ந்தவர்களாக அவர்களை ஆக்கிடவும், அறிவூட்டி, ஆக்கப்பூர்வமான போக்குகளை உண்டாக்கி, வாழ்க்கைத் திறன்களைப் பெருக்கும் நோக்கம் கொண்டது இந்த புத்தகம். பள்ளியில் ஆரோக்கியம் திட்டம் தொடர்ந்து வெற்றிபெறுவதற்கு நான் வாழ்த்துகிறேன். இதில் தொடர்புடைய அனைவரும் ஒன்றிணைந்து பாடுபட்டு, தகவல்களைப் பரப்பி, விழிப்புணர்வை உண்டாக்கி, நாடெங்கும் உள்ள கோடிக்கணக்கான குழந்தைகள், வளரிளம் பருவத்தினர் மற்றும் அவர்களின் குடும்பத்தினரின் வாழ்க்கையை மாற்றுவதற்கு பங்களிக்க ஊக்கப்படுத்துகிறேன்.

தர்மேந்திர பிரதான்

நன்றி

ஆரோக்கியம் மற்றும் உடல்நலன் பற்றிய இந்த காமிக் புத்தகம் ஒருங்கிணைந்த முயற்சிகளின் விளைவாக உருவாகியுள்ளது. பல தனிநபர்களும், நிறுவனங்களும் அளித்த ஆதரவு மற்றும் ஆலோசனைகளினால் இது சாத்தியமாயிற்று.

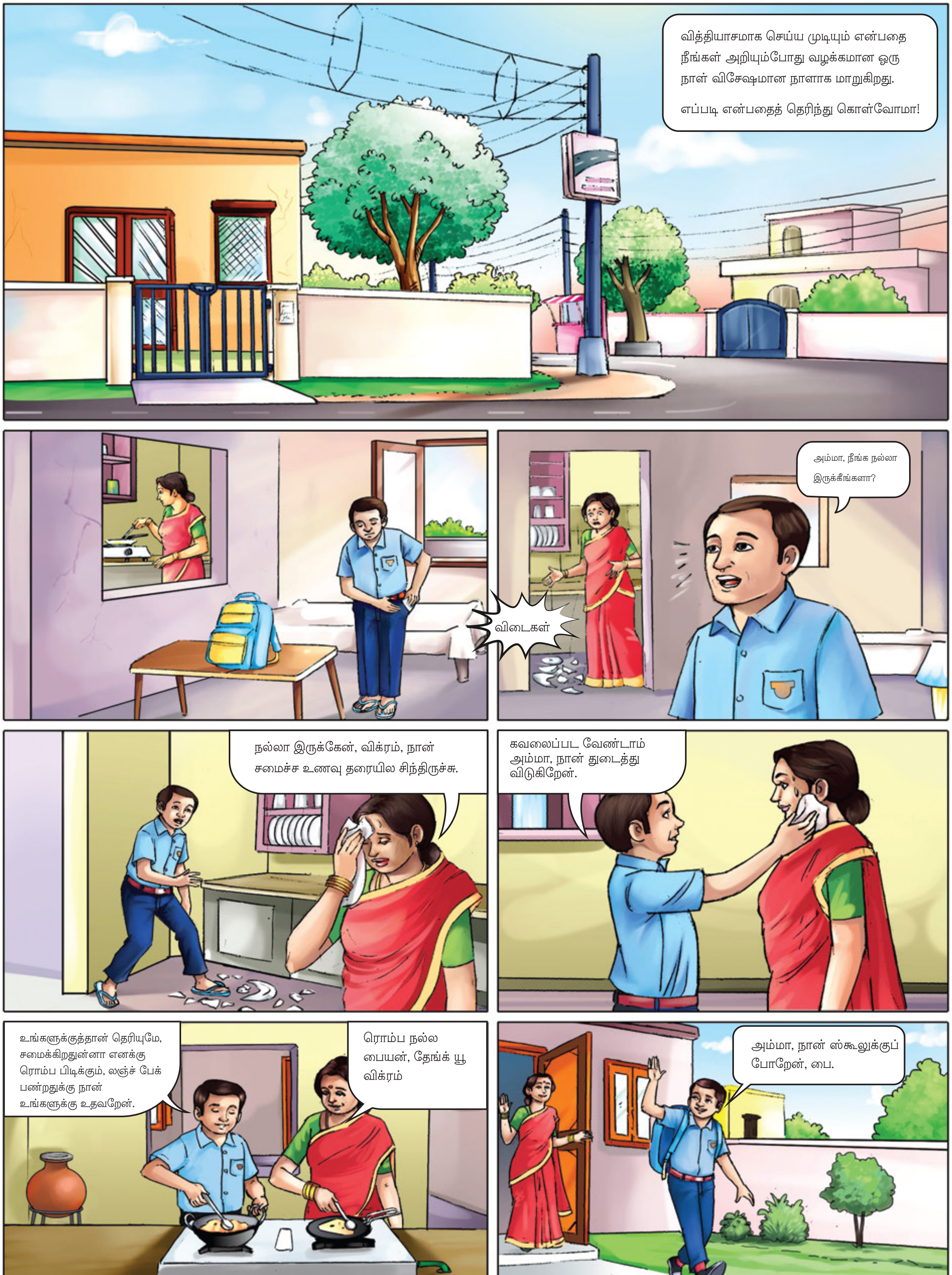
தேசிய கல்வி ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சிக் கவுன்சில் (NCERT) இயக்குநர் பேராசிரியர் தினேஷ் பிரசாத் சக்லானி, NCERT மற்றும் மத்திய கல்வியியல் தொழில்நுட்பக் கழகம் (CIET), NCERT இணை இயக்குநர் பேராசிரியர் அமரேந்திர பெஹெரா தலைமையில் கிடைத்த ஆலோசனைகளின் அடிப்படையில் இந்த புத்தகம் உருவாக்கப்பட்டது.

இந்த காமிக் புத்தகத்தை வாசித்து கருத்துக்களைத் தெரிவித்த தாகூர் இண்ட்டர்நேஷனல் ஸ்கூல் முதல்வர் டாக்டர் மல்லிகா பிரேமன், மற்றும் ஆசிரியர்களும், மாணவர்களுக்கும் நன்றி தெரிவிக்கிறோம்.

இந்த காமிக் புத்தகத்தை சரிதா ஜாதவ் ஒருங்கிணைந்து உருவாக்கினார். மதிப்புமிக்க கருத்துக்களை வழங்கி உதவிய ஜாய்ஸ் போவன், மற்றும் பிரஷாந்த் யாதவ் ஆகியோருக்கும் நன்றிகள்.

யுஎன் எய்ட்ஸ் யுனிஃபைடு பட்ஜெட், ரிசல்ட்ஸ் அண்டு அக்கவுண்ட்டபிலிட்டி ஃபிரேம் ஒர்க் (UBRAF) அளித்த நிதியுதவி மற்றும் UNESCO வழங்கிய நிதியின் மூலம் இந்தப் புத்தகத்தை உருவாக்க முடிந்தது.

இந்தக் காமிக் புத்தகத்தை கிளே ப்ரெய்ன்ஸ் உருவாக்கி, வடிவமைத்து, படங்களைத் தயாரித்தார்


வித்தியாசமாக செய்ய முடியும் என்பதை நீங்கள் அறியும்போது வழக்கமான ஒரு நாள் விசேஷமான நாளாக மாறுகிறது.
எப்படி என்பதைத் தெரிந்து கொள்வோமா!
விடைகள்
அம்மா, நீங்க நல்லா இருக்கீங்களா?
நல்லா இருக்கேன், விக்ரம், நான் சமைச்ச உணவு தரையில சிந்திருச்சு.
கவலைப்பட வேண்டாம் அம்மா, நான் துடைத்து விடுகிறேன்.
உங்களுக்குத்தான் தெரியுமே, சமைக்கிறதுன்னா எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும், லஞ்ச் பேக் பண்றதுக்கு நான் உங்களுக்கு உதவறேன்.
ரொம்ப நல்ல பையன், தேங்க் யூ விக்ரம்
அம்மா, நான் ஸ்கூலுக்குப் போறேன், பை.

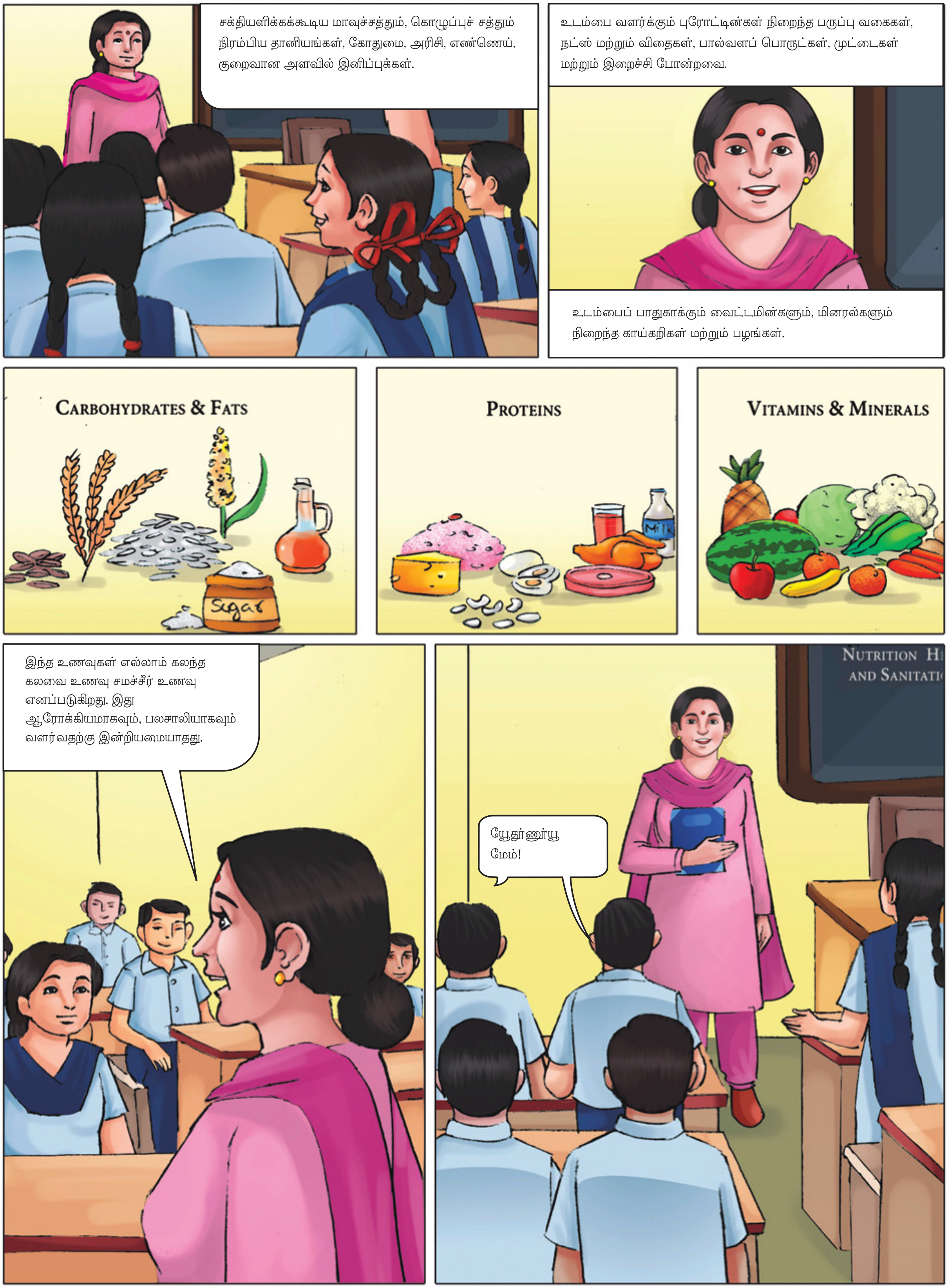

S.P. HIGH SCHOOL
குட்மார்னிங் மேம்!
Skill Subject Selection Day
குட்மார்னிங் ஸ்டூடன்ட்ஸ், இன்னைக்கி திறன்கள் பற்றி பேசலாம். நீங்க ஒவ்வொருவரா உங்களுடைய பலம் என்ன, பலவீனம் என்ன என்பதை சொல்லுங்க.
குழந்தையா இருந்தப்போ எனக்கு கோ கோ விளையாடறது ரொம்ப பிடித்தது, இப்போ அதை நான் அவ்வளவா விரும்பறது இல்லே.
வயசுப் பிள்ளைங்களுக்கு பதின்பருவத்தில் இது நார்மல்தான், எல்லாக் குழந்தைகளுக்குமே உடல் வளர்ச்சியோடு, மன வளர்ச்சியும் ஏற்படுது. அதனால காலப்போக்கில் உங்களுடைய ஆர்வம் மாறுதுன்னா ஓகே.
ஆமா மேம்! இப்ப எல்லாம் எனக்கு டான்ஸ் மற்றும் யோகா செய்றத நான் ரொம்பவே அனுபவிக்கிறேன்.
ஜத்தின், என்ன கவலையா இருக்கறாப்ல இருக்கு. நீ ஓகேதானே?
விக்ரம், நான் அடிக்கடி என்னோட அம்மாவுக்கு கிச்சன்லே உதவி பண்றேன். அது எனக்கு ரொம்ப பிடிக்கும்... ஆனா
ஆனா? என்ன ஆனா, ஜத்தின்?
இத வகுப்புல எல்லோரிடமும் சொன்னா மாணவர்கள் என்னைக் கேலி செய்வாங்க. குக்கிங் மற்றும் கிளீனிங் ரெண்டையும் பொண்ணுங்கதான் செய்யணுமாம்.
இல்லே ஜத்தின், இதுல தப்பு இல்லே, எனக்கும் குக் பண்றதும், கிச்சன்லே அம்மாவுக்கு உதவி செய்றதும் ரொம்ப பிடிக்கும். பெண்கள்தான் குக் செய்யணும்னு ஆணாதிக்க மனப்போக்கு உள்ளவர்கள்தான் காலம்காலமா சொல்லிட்டு வர்றாங்க. குக்கிங் என்பது ஒரு அடிப்படை வாழ்க்கைத் திறன். இதை ஆண்களும், பெண்களும் ஒரு பொழுது போக்காகவும் செய்யலாம். அல்லது ஒரு தொழிலாகவும் செய்யலாம்.
ஜத்தின், நீ ஒரு மாபெரும் செஃப் ஆக வருவே. ஏன்னா உனக்கு குக்கிங்லே வலுவான ஆர்வமும், வெறியும் இருக்குது.
நீ சொல்றது ரைட் விக்ரம். எப்பவாவது ஒரு நாள் நான் செஃப் ஆக ஆவேன்.
இன்னைக்கி லஞ்ச்சுக்கு உனக்கு விருப்பமான சாண்ட்விச் கொண்டாந்துருக்கேன். இது நானே தயார் பண்ணுனது.

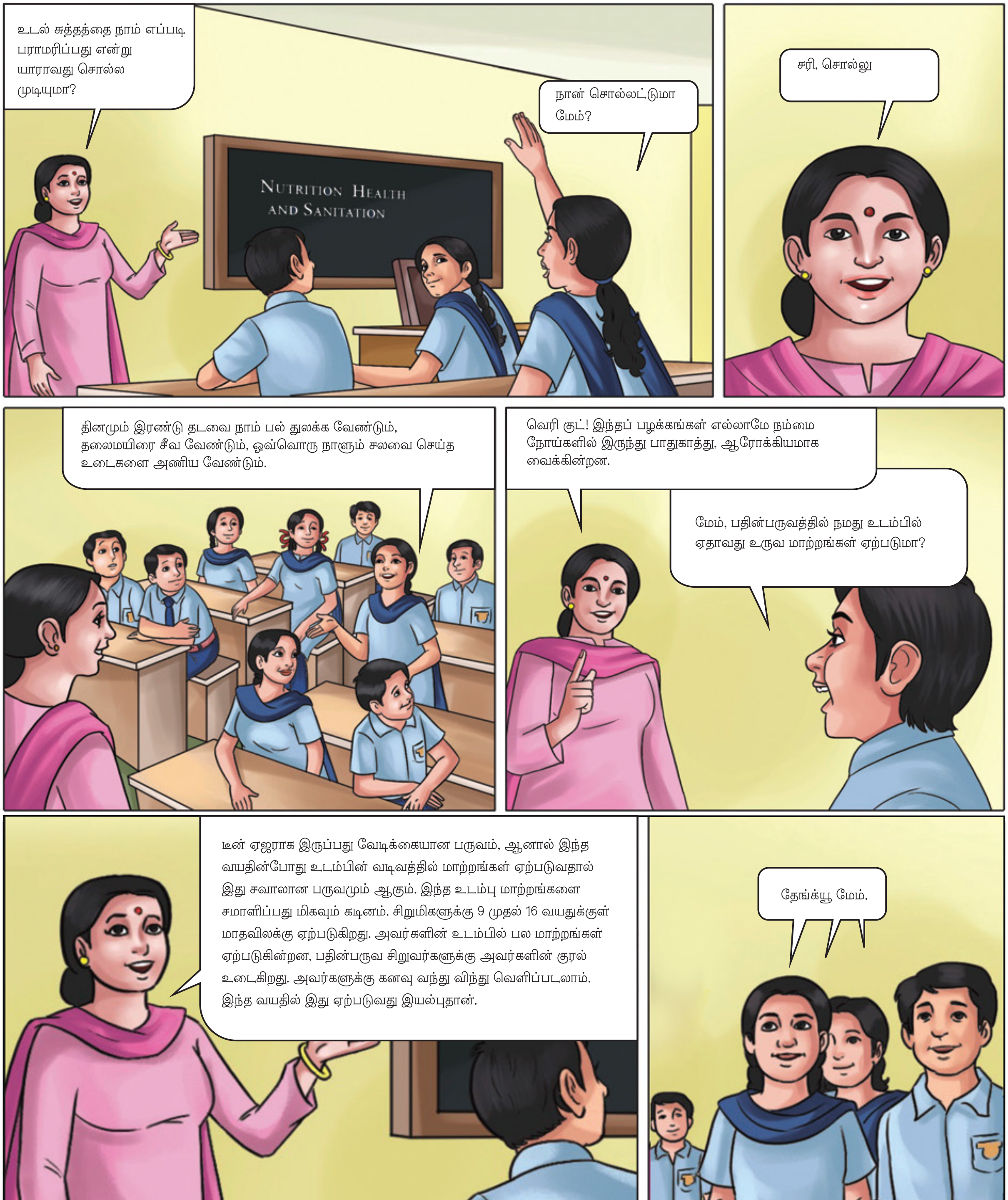

மேம்,... நான்
ரீனா ஒண்ணும் பிராப்ளம் இல்லியே?
எனக்கு என்னோட அண்ணனோட சேர்ந்து கிரிக்கெட் விளையாட பிடிக்கும். ஆனா நான் பொம்மையை வச்சித்தான் விளையாடணும்னு தாத்தா சொல்றாரு. இது எனக்கு பிடிக்கலே. அதனால அடிக்கடி தாத்தாவோட தகராறு வருது.
ஆண்கள்தான் கிரிக்கெட் விளையாடணும்னு சொல்றது தவறான கருத்து. இது ஒருவகையான ஆண்-பெண் பாகுபாடு.
பெரியவங்களுக்கு நம்ம பாதுகாப்புதான் முக்கியமா இருக்குது. அதனால அவங்க உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு, வெளிப்படையாக அவர்களுடன் பேசுவது மிகவும் முக்கியமாகும்.
சவாலான நிலைமைகளை நாம் எதிர்கொள்ளும்போது பெற்றோர்கள், நம்பகமான பெரியவர்கள், ஆசிரியர்கள், அல்லது ஆலோசகர்களிடம் உதவி கோருவது முக்கியமாகும்.
தேங்க் யூ மேம். இது பற்றி நான் என்னோட தாத்தாவிடம் பேசுகிறேன்.
பள்ளி மழி அடிணுர்ணுரிழூது
ஓகே ஸ்டூடண்ட்ஸ், நம்ம விவாதத்தை நாளை தொடர்வோம்.
மான்வி, நான் தண்ணீர் பிடிக்கப் போறேன். நீயும் வர்றியா?
ஓ, வர்றனே.
போகலாம்


அந்தா பாரு பிளாஸ்டிக் கவர்கள். மாணவர்கள் குப்பையை குப்பைக் கூடையில போட்டு, ஸ்கூல கிளீனா வச்சிருக்கணும்.
அப்புறம் மாணவர்கள் அடிக்கடி குழாயை திறந்து வைக்கிறாங்க, இதனால தண்ணீர் விரயமாகுது, தண்ணீர், மின்சாரம், உணவு போன்ற வாழ்வாதாரங்களை நாம் சேமிக்கணும்.
சரியாச் சொன்னே
என்ன ஆச்சு மான்வி?
எனக்கு களைப்பா இருக்குது. தலை சுத்துது
காலையில பிரேக்ஃபாஸ்ட் சாப்பிட்டியா?
இல்லே, எனக்கு நேரம் இல்லே.
என்ன ஆச்சு ஸ்டூடண்ட்ஸ்?
மேம், இவளுக்கு உடம்பு நல்லா இல்லே.
இவளை மெடிக்கல் ரூமுக்கு கொண்டு போவோம். டாக்டர் சுனிதா உதவி செய்வாங்க
Medical Room
டாக்டர், மான்வி காலையில் பிரேக்ஃபாஸ்ட் சாப்பிடலைன்னு சொன்னா. அவ அடிக்கடி பலவீனமா தள்ளாடறத நானும் பார்த்திருக்கிறேன்.
COVID-19

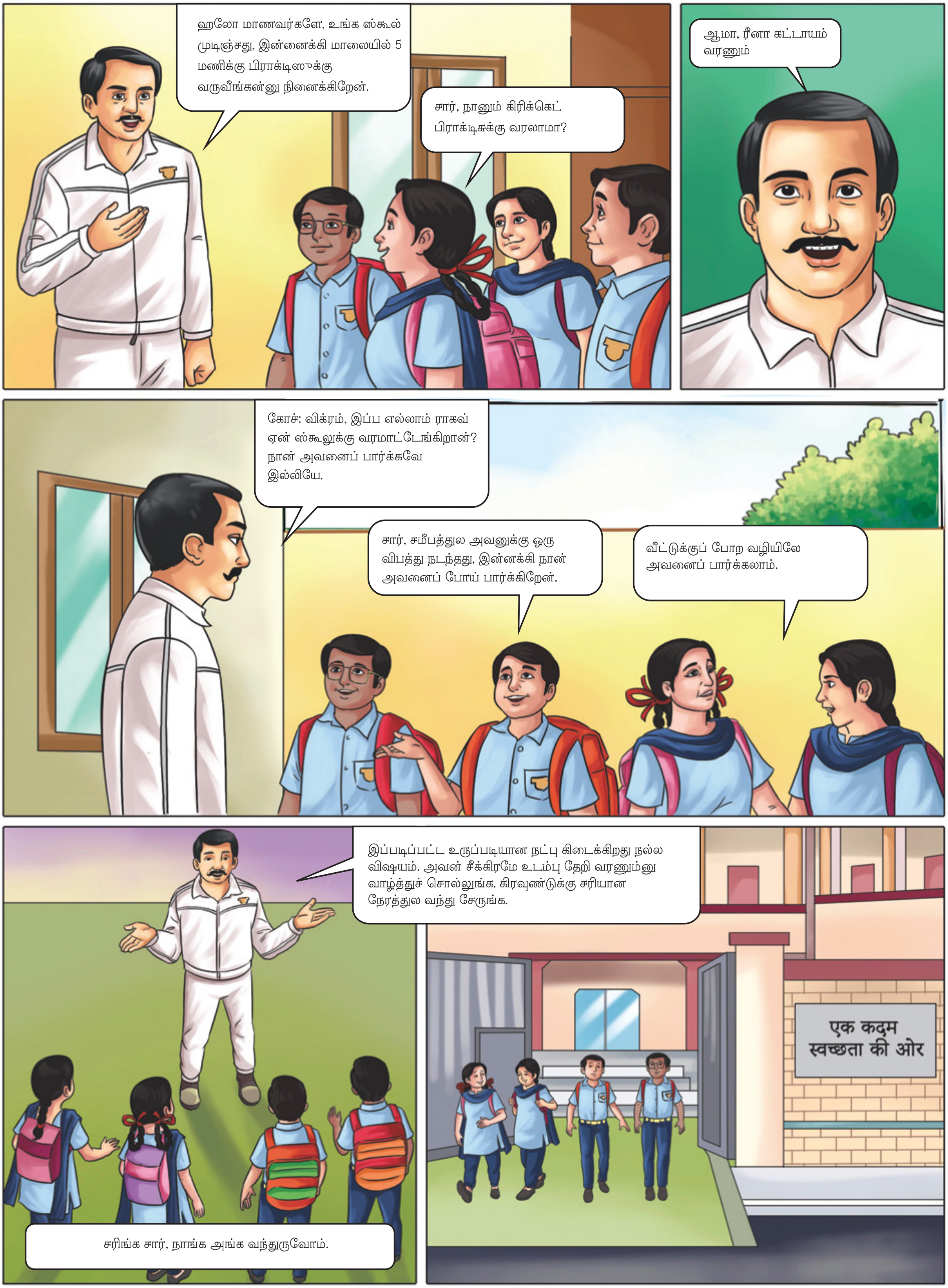

இது நல்ல பழக்கம் இல்லே, நீங்க எல்லாம் வளர்ற வயதில இருக்கிறீங்க, தினமும் ஆரோக்கியமான பிரேக்ஃபாஸ்ட் கட்டாயம் சாப்பிடணும்.
மான்வி, பதின்பருவ பெண்களுக்கு ஒவ்வொரு மாதமும் மாதவிலக்கு ஏற்படும். அதனால உடம்புல இரும்புச்சத்து பற்றாக்குறை உண்டாகும், இத ரத்த சோகைன்னு சொல்வாங்க. நீ சமச்சீரான சத்துணவை சாப்பிடணும், பிரேக்ஃபாஸ்டை ஒரு நாள் கூட மிஸ் பண்ணக்கூடாது.
சரி, குழந்தைகளின் ஊட்டச்சத்து தேவைகளுக்கு ஆதரவாக நமது அரசாங்கம் இரும்புச் சத்து மற்றும் ஃபாலிக் ஆஸிட் சப்ளிமெண்ட்டுகளைத் தரும் பல்வேறு திட்டங்களை செயல்படுத்தி வருகிறது.
மான்வி, இந்த இரும்புச் சத்து மாத்திரையை எடுத்து, ஒரு தம்ளர் குளுக்கோஸ் வாட்டர் குடி
COVID-19
வீட்டில் கிடைக்கும் சத்து மாவு, வேர்க்கடலை, பழங்கள் போன்ற சத்தான உணவுகளை சாப்பிடணும்.
நான் இப்ப நல்லாயிட்டேன். இனிமே பிரேக்ஃபாஸ்ட் மிஸ் பண்ணமாட்டேன்.
தேங்க்யூ டாக்டர், சுனிதா. மான்வி, நாம ஊட்டச்சத்து, உடல்நலன், மற்றும் தூய்மை பற்றி இன்றைக்கு வகுப்பிலே பேசுவோம்.


VII-A
NUTRITION HEALTH AND SANITATION
மேம், ஆரோக்கியமா வளர்வதற்கு நாங்கள் என்னென்ன சாப்பிடணும்?
ஆரோக்கியமான உணவை உண்பது எந்த வயதினருக்கும் ரொம்பவே முக்கியமானது. ஆனால் குறிப்பாக டீன் ஏஜ் வயதில் இருப்பவர்களின் உடம்பு இன்னும் தொடர்ந்து வளர்ந்து கொண்டே இருப்பதால், நீங்கள் அனைவரும் மூன்று வேளை சமச்சீரான ரெகுலர் உணவை உண்ண வேண்டும். அதில் இருக்க வேண்டியது:

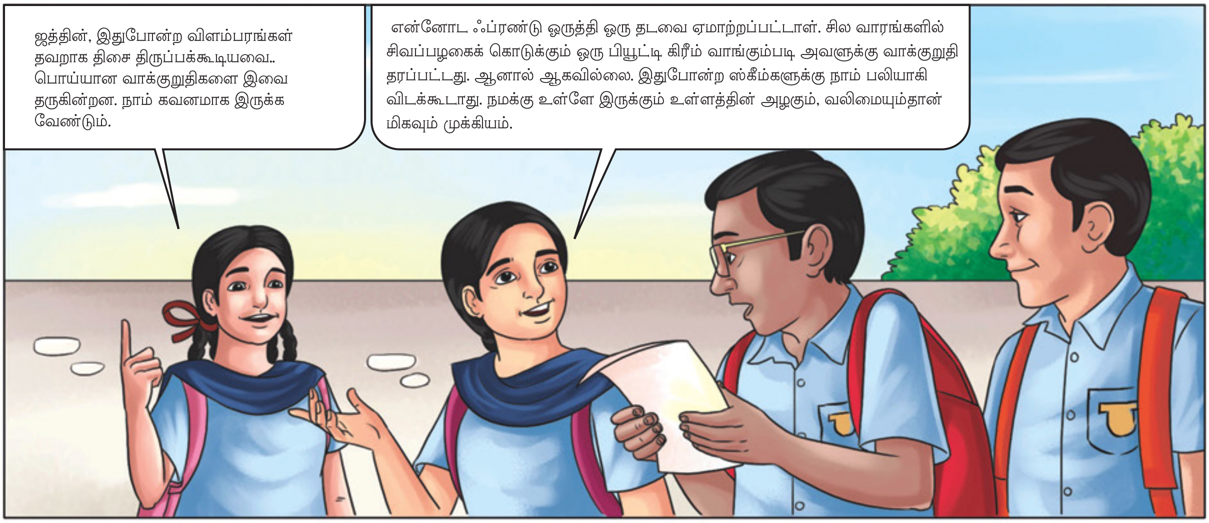

சக்தியளிக்கக்கூடிய மாவுச்சத்தும், கொழுப்புச் சத்தும் நிரம்பிய தானியங்கள், கோதுமை, அரிசி, எண்ணெய், குறைவான அளவில் இனிப்புக்கள்.
உடம்பை வளர்க்கும் புரோட்டின்கள் நிறைந்த பருப்பு வகைகள், நட்ஸ் மற்றும் விதைகள், பால்வளப் பொருட்கள், முட்டைகள் மற்றும் இறைச்சி போன்றவை.
உடம்பைப் பாதுகாக்கும் வைட்டமின்களும், மினரல்களும் நிறைந்த காய்கறிகள் மற்றும் பழங்கள்.
CARBOHYDRATES & FATS
Sugar
PROTEINS
Milk
VITAMINS & MINERALS
இந்த உணவுகள் எல்லாம் கலந்த கலவை உணவு சமச்சீர் உணவு எனப்படுகிறது. இது ஆரோக்கியமாகவும், பலசாலியாகவும் வளர்வதற்கு இன்றியமையாதது.
யூதர்ணர்யூ மேம்!



ஒரு நாளில் மூன்று தடவையும் ரெகுலர் உணவு உண்பதால் நமது ஊட்டச்சத்துத் தேவைகள் எல்லாம் நிறைவேறும். சூரு வ் ஒரு வேளை உணவைக் கூட மிஸ் பண்ணக் கூடாது. அப்படி மிஸ் பண்ணினா அது நமது வைட்டமின்கள், மினரல்கள், மற்றும் கார்போஹைடிரேட்டுகளை மிஸ் பண்ணின மாதிரி. அதனால நமக்கு சக்தி கிடைக்காம போகும். அல்லது நம்மாலே கவனம் செலுத்துவதில் பிரச்சினை உண்டாகும். பூப்புப் பருவத்தில் சிறுவர்கள், சிறுமியர் இருவருக்குமே அவர்களின் உடம்பில் மாற்றங்கள் உண்டாகின்றன. நமது உடம்பைப் பற்றிய சரியான தகவல்களைத் தெரிந்து வைக்க வேண்டியது மிகவும் முக்கியம். எனவே சந்தேகம் வருமானால் பெரியவர்களிடம் அது பற்றிக் கேள்விகளைக் கேளுங்கள்.


ஹலோ மாணவர்களே, உங்க ஸ்கூல் முடிஞ்சது, இன்னைக்கி மாலையில் 5 மணிக்கு பிராக்டிஸுக்கு வருவீங்கன்னு நினைக்கிறேன்.
சார், நானும் கிரிக்கெட் பிராக்டிசுக்கு வரலாமா?
ஆமா, ரீனா கட்டாயம் வரணும்
கோச்: விக்ரம், இப்ப எல்லாம் ராகவ் ஏன் ஸ்கூலுக்கு வரமாட்டேங்கிறான்? நான் அவனைப் பார்க்கவே இல்லியே.
சார், சமீபத்துல அவனுக்கு ஒரு விபத்து நடந்தது, இன்னக்கி நான் அவனைப் போய் பார்க்கிறேன்.
வீட்டுக்குப் போற வழியிலே அவனைப் பார்க்கலாம்.
இப்படிப்பட்ட உருப்படியான நட்பு கிடைக்கிறது நல்ல விஷயம். அவன் சீக்கிரமே உடம்பு தேறி வரணும்னு வாழ்த்துச் சொல்லுங்க. கிரவுண்டுக்கு சரியான நேரத்துல வந்து சேருங்க.
एक कदम स्वच्छता की ओर
சரிங்க சார், நாங்க அங்க வந்துருவோம்.


அங்கே குவிஞ்சு கிடக்கிற குப்பையைப் பாரு. குப்பையில தண்ணீர் சேர்ந்தா அங்கு கொசுக்கள் உற்பத்தியாகி, அதனால மலேரியா, டெங்கு, மற்றும் இதர உடல்நலப் பிரச்சினைகள் பரவும். குப்பையை கொட்டுவது சட்டவிரோதம், குப்பையை அள்ளி சுத்தமாக்க நம்ம அரசாங்கம் கோடிக்கணக்கா ரூபாய்களைச் செலவு பண்ணுது. அதனால, நமது சுற்றுப்புறங்களை சுத்தமாக வைத்திருக்க வேண்டியது நமது கடமை.
குப்பையில் இருக்கக்கூடிய நச்சுத்தன்மை உள்ள ரசாயனப் பொருட்களும், நோய்களை உண்டாக்கக்கூடிய நுண்ணுயிரிகளும் நீர்நிலைகளை மாசுபடுத்தக்கூடும். அதனால் தண்ணீரினால் உண்டாகும் நோய்கள் பரவும். இது மனிதர்களுக்கும், பிராணிகளுக்கும் ஆபத்தானது. மேலும் இதனால நம்ம ஸ்கூலுக்கும், சமூகத்திற்கும் கெட்ட பெயர் உண்டாகும்.
ஈரமான மக்கும் குப்பை, உலர்ந்த மக்காத குப்பை என்று பிரிக்க வேண்டியதும் முக்கியமாகும். எனவே தனித்தனியாக ரெண்டு குப்பைக் கூடைகளை வைத்து பயன்படுத்தணும்.
இது பற்றி பிரின்சிபல் மேடம்கிட்டே பேசி குப்பைக்கூடைகளை வாங்கி வைப்போம்.
நல்ல விஷயம் ஜத்தின், நாளைக்கே பிரின்சிபல் மேடத்துக்கிட்டே பேசுவோம்.
ஜத்தின் நீ என்ன வாசிக்கிறே?
இது தசை வளர்க்கிற புரோட்டின் பவுடர் பற்றிய விளம்பர நோட்டீஸ், நானும் ஆண்டு விளையாட்டுவிழாவுக்கு முன்னாடி நிறைய வேலை செய்ய வேண்டியிருக்கு இல்லியா, அதனால நானும் இத வாங்கப்போறேன்.











நம்முடைய அழகு என்பது நம்மை நாமே எவ்வாறு பார்க்கிறோம், நம்மிடம் என்னென்ன கொள்கைகள் இருக்கின்றன என்பதைப் பொறுத்தது. அழகு என்பதும், கட்டுமஸ்தான உடம்பு என்பதும் சமுதாயத்தினால் கட்டமைக்கப்பட்ட ஒரு மாயத் தோற்றமாகும். நம்முடைய தனிப்பட்ட வழிகளில் நாம் அழகாகவே இருக்கிறோம். பொய்யான வாக்குறுதிகள் தரும் தவறான விளம்பரங்களுக்கு நாம் இரையாகி விடக்கூடாது.

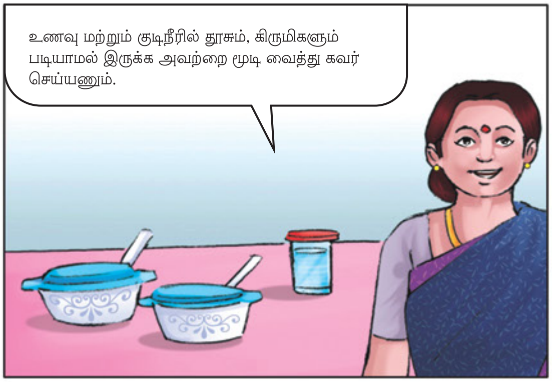
ஒவ்வொரு தனிமனிதனுக்கும் அவன் சார்ந்துள்ள குடும்பம், வழிகாட்டிகள், பண்பாடு, இனம், சமூகப்பின்னணி, பாலினம், மதம் என்ற அடிப்படையில் கொள்கைகள் இருக்கின்றன.

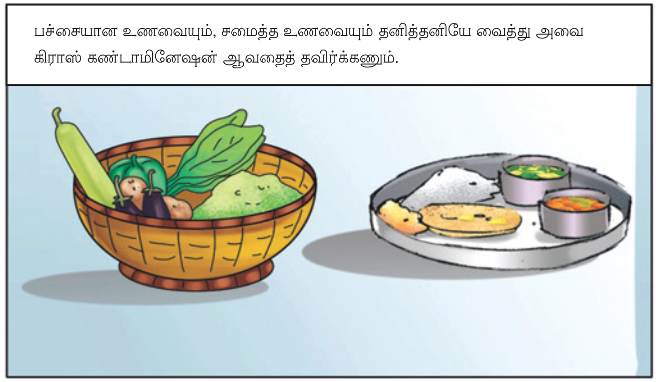
ஆனால் நமது செயல்களை வழிநடத்திட நாம் தேர்ந்தெடுக்கும் நமது தனிப்பட்ட தன்மைகள்; நாம் எந்த மாதிரியான மனிதனாக இருக்க விரும்புகிறோம்; நம்மையும், மற்றவர்களையும் நாம் எப்படி நடத்துகிறோம்: நம்மைச் சுற்றியுள்ள உலகுடன் நாம் உறவாடுவது ஆகியன மிகவும் முக்கியமானவை.

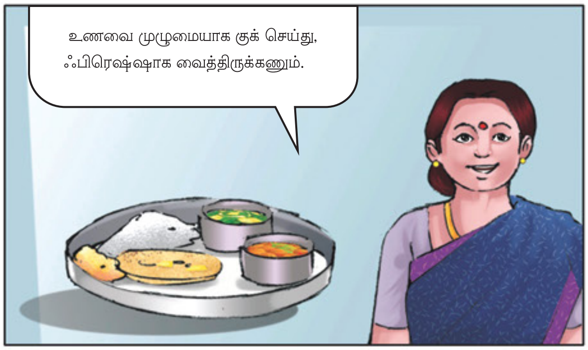

ராகவின் வீடு இருக்கும் தெருவுக்குள் அவர்கள் நுழைகின்றனர். ராகவ் வாரந்தாவில் ஒரு சக்கர நாற்காலியில் உட்கார்ந்திருக்கிறான்.
ஹலோ ராகவ்
இது எப்படியாச்சு ராகவ்?
ரூ நான் என்னோட அண்ணனின் மோட்டார்சைக்கிளை ஓட்டுனேன். ஹெல்மெட் போட்டிருக்கலை. நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த ஒரு கார் மீது மோதி விட்டேன்.
உரிய வயது வருவதற்கு முன்பு டிரைவிங் செய்வது குற்றம். அது உங்களுக்கு மட்டுமல்ல, சாலையில் உள்ள மற்றவர்களுக்கும் ஆபத்தானது, கண்மூடித்தனமா அதிவேகத்தில் ஓட்டி பல பதின்பருவ இளைஞர்கள் செத்துப் போயிருக்கிறார்கள். இனி நீ இந்த மாதிரி செய்யக்கூடாது.
நீ எப்போ ஸ்கூலுக்கு வரலாம்னு டாக்டர் சொன்னாரா?
நான் செஞ்சது தப்புன்னு உணர்ந்துட்டேன். இப்போ நான் கொஞ்சம் பரவாய் இல்லே. ஆனால் வீல் சேர் பயன்படுத்த வேண்டியிருக்குது. நம்ம ஸ்கூலில ஊனமுற்ற மாணவர்களுக்காக வீல்சேர் ஏறுவதற்கான சாய்தளப்பாதை கிடையாது,
நீ சொல்றது சரிதான். எல்லா ஸ்கூல்களும் ஊனமுற்ற மாணவர்களுக்கு பள்ளி வருவதற்கு வசதி செய்து தரவேண்டும். ஸ்கூல் முழுவதும் சுலபமா போய்வர வசதியாக சாய்தளப் பாதை அமைக்கணும்.
இது பற்றி பிரின்சிபல்கிட்டே பேசுவோம் மேம்.
ஆமா, ரூாம பேசுேோம்
ராகவ்: தேங்க்யூ ஃபிரண்ட்ஸ்
ரீனா: நீ கவனமா பார்த்துக்கோ, ரெஸ்ட் எடு
நம்மைச் சுற்றிலும் உள்ள மற்றவர்களைப் பற்றி கவனிக்க வேண்டியது ரொம்ப முக்கியம். ஊனமுற்ற குழந்தைகளின் தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு, அவர்களை நாமும் எல்லோரைப் போல என்று உணரவைப்பதில் முக்கிய பங்காற்ற முடியும்.



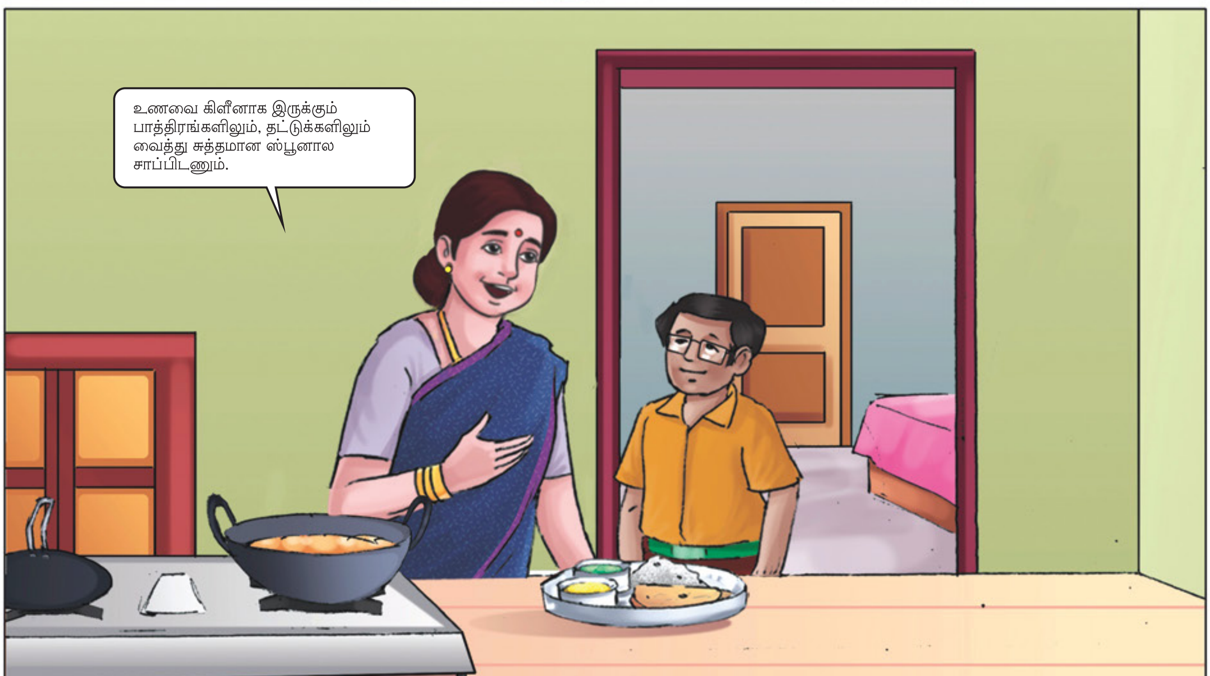
எல்லோருக்கும் பை, மாலையில பார்ப்போம்.
அம்மா! நான் வீட்டுக்கு வந்துட்டேன். எனக்கு பசிக்குது!
உங்க கைகளைக் கழுவுங்க, நாம எல்லாரும் லஞ்ச் சாப்பிடலாம்.
இன்னக்கி என்ன படிச்சே?
உடல் சுத்தம் பற்றியும், சமச்சீரான உணவை சாப்பிடுவதன் முக்கியத்தையும் லதா மேடம் கற்றுக் கொடுத்தாங்க.
அம்மா நீ சமச்சீரான உணவைத்தான் சமைச்சிருக்கே, சுத்தமான உணவுக்கு நாம ஏதாச்சும் செய்யணுமா?
சுத்தமான உணவுன்னா அதுல 7 சி–க்கள் இருக்கு.
ஜத்தின்: 7 சி–க்களா?
நாம வாங்கற பச்சையான உணவு ஃபிரெஷ்ஷானதான்னு செக்கிங் பண்ணனும், பேக்கேஜ் உணவுன்னா அதன் காலாவதி தேதியை செக் செய்யணும்.
பச்சைக் காய்க்கறிகளையும், பழங்களையும் சாப்பிடுவதற்கு முன்பு அல்லது சமைப்பதற்கு முன்பு கிளீனிங் செய்யணும்.





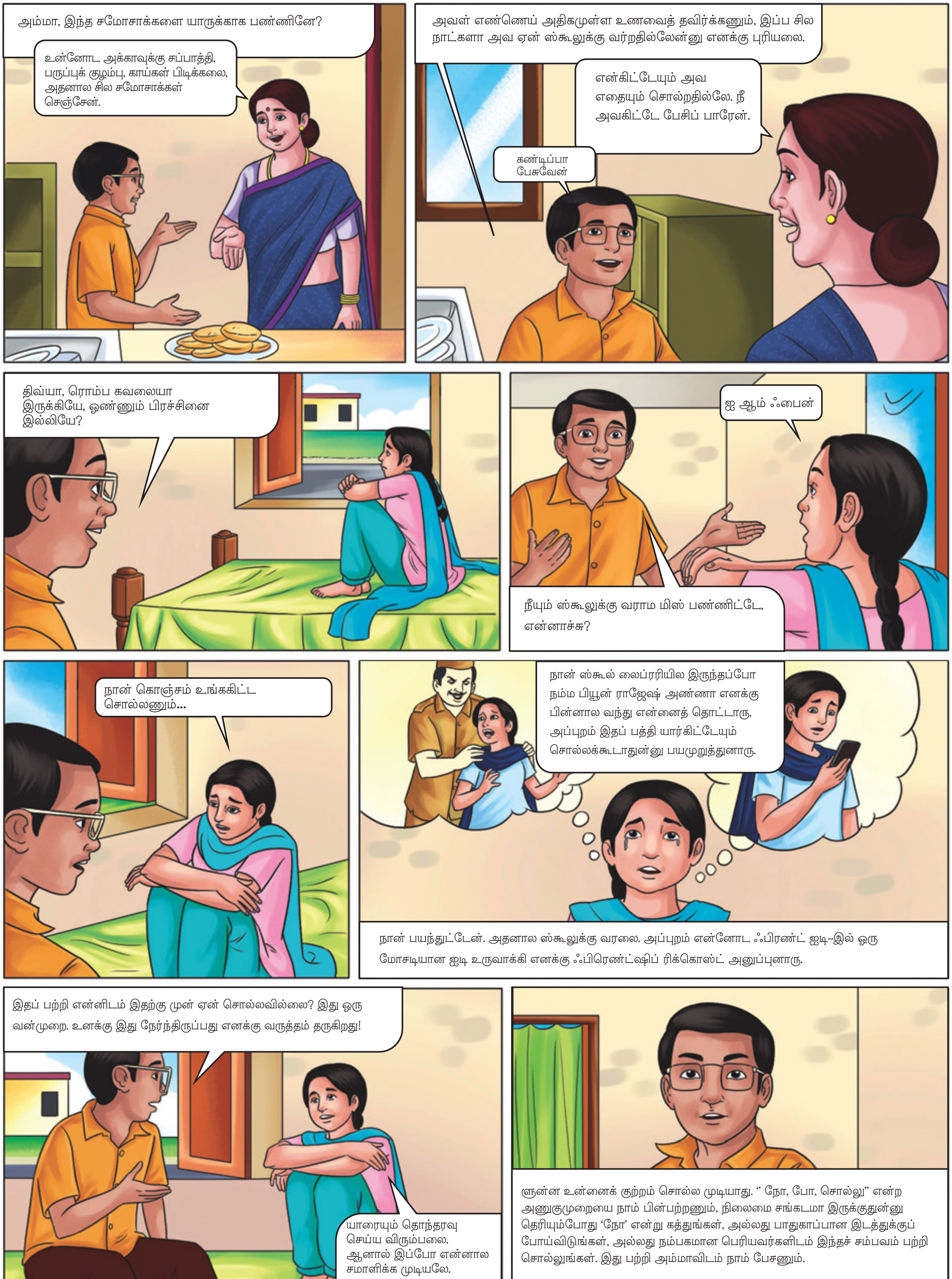


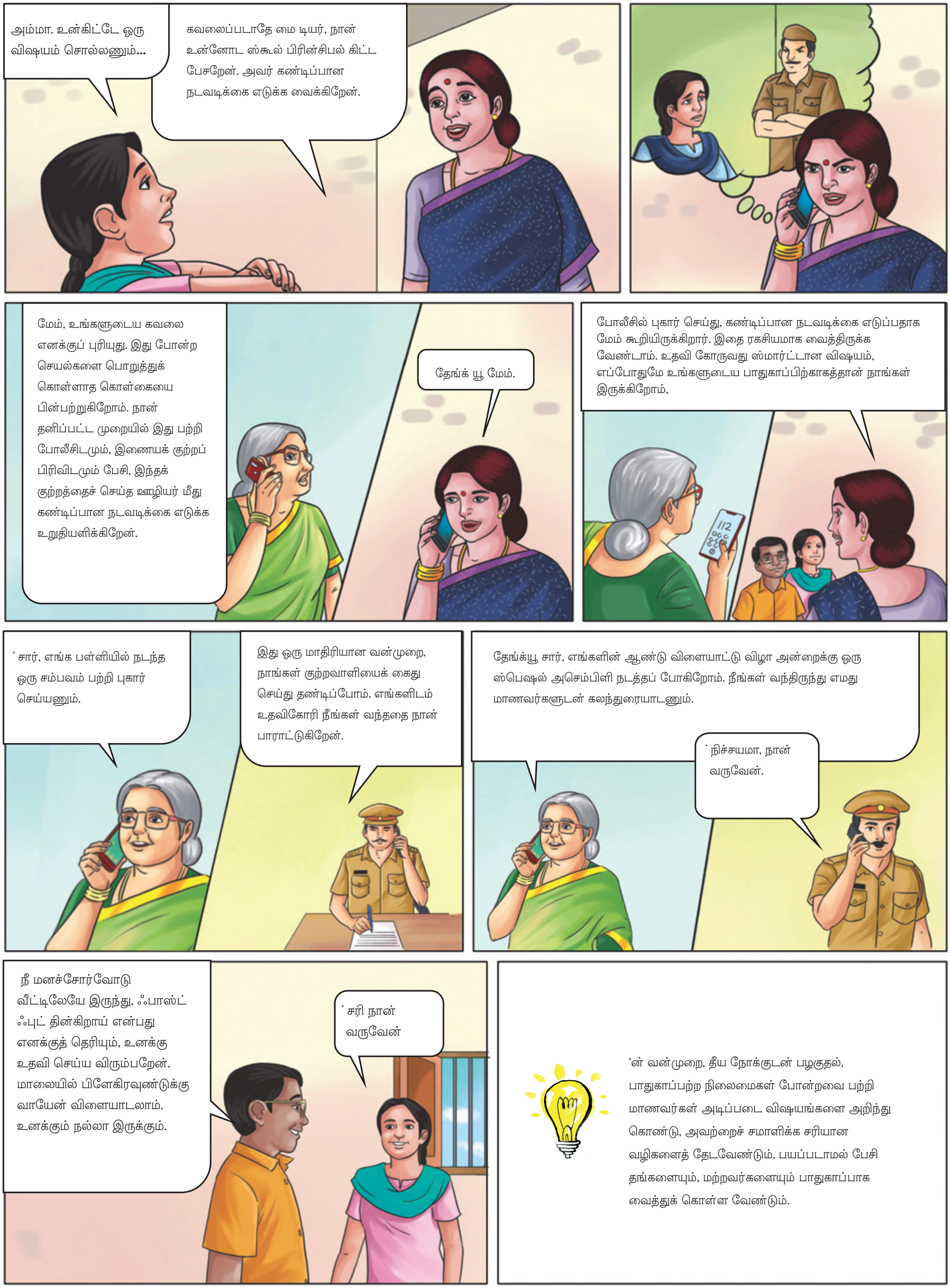






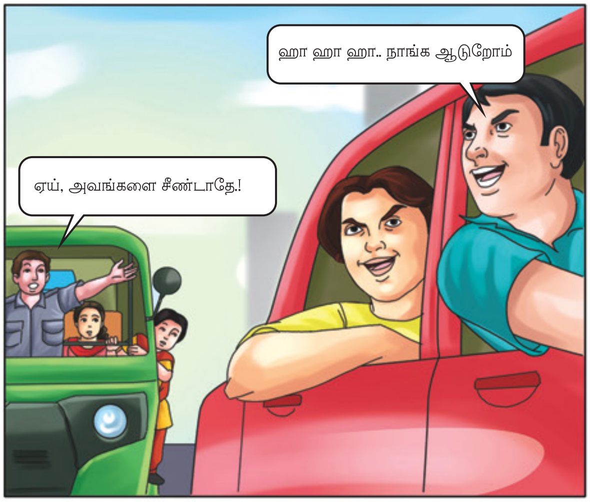
பதின்பருவம் வேகமாக வளர்ச்சி அடையக்கூடிய வயது என்பதால் ஊட்டச்சத்து தேவை அதிகம் இருக்குது. நல்ல உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பராமரிக்க உணவுப் பழக்கம் ஆரோக்கியமாக இருக்கணும். உணவும் சுத்தமானதாக இருக்கணும். உதாரணமாக, முழு தானியங்கள், முளைவிட்ட பருப்புக்களை உண்பது, பேக் செய்யப்பட்ட பானங்களுக்குப் பதிலாக வீட்டில் கிடைக்கும் பானங்களை குடிப்பது, ஃபாஸ்ட் புட்டை கொஞ்சமாக உண்பது, இரும்புப் பாத்திரங்களில் சமைப்பதால் உணவில் இரும்புச் சத்து அதிகரிக்குது.


அம்மா, இந்த சமோசாக்களை யாருக்காக பண்ணினே?
உன்னோட அக்காவுக்கு சப்பாத்தி, பருப்புக் குழம்பு, காய்கள் பிடிக்கலை, அதனால சில சமோசாக்கள் செஞ்சேன்.
அவள் எண்ணெய் அதிகமுள்ள உணவைத் தவிர்க்கணும், இப்ப சில நாட்களா அவ ஏன் ஸ்கூலுக்கு வர்றதில்லேன்னு எனக்கு புரியலை.
என்கிட்டேயும் அவ எதையும் சொல்றதில்லே. நீ அவகிட்டே பேசிப் பாரேன்.
கண்டிப்பா பேசுவேன்
திவ்யா, ரொம்ப கவலையா இருக்கியே, ஒண்ணும் பிரச்சினை இல்லியே?
ஐ ஆம் ஃபைன்
நீயும் ஸ்கூலுக்கு வராம மிஸ் பண்ணிட்டே, என்னாச்சு?
நான் கொஞ்சம் உங்ககிட்ட சொல்லணும்...
நான் ஸ்கூல் லைப்ரரியில இருந்தப்போ நம்ம பியூன் ராஜேஷ் அண்ணா எனக்கு பின்னால வந்து என்னைத் தொட்டாரு, அப்புறம் இதப் பத்தி யார்கிட்டேயும் சொல்லக்கூடாதுன்னு பயமுறுத்துனாரு.
நான் பயந்துட்டேன். அதனால ஸ்கூலுக்கு வரலை. அப்புறம் என்னோட ஃபிரண்ட் ஐடி-இல் ஒரு மோசடியான ஐடி உருவாக்கி எனக்கு ஃபிரெண்ட்ஷிப் ரிக்கொஸ்ட் அனுப்புனாரு.
இதப் பற்றி என்னிடம் இதற்கு முன் ஏன் சொல்லவில்லை? இது ஒரு வன்முறை. உனக்கு இது நேர்ந்திருப்பது எனக்கு வருத்தம் தருகிறது!
யாரையும் தொந்தரவு செய்ய விரும்பலை. ஆனால் இப்போ என்னால சமாளிக்க முடியலே.
ளுன்ன உன்னைக் குற்றம் சொல்ல முடியாது. “ நோ, போ, சொல்லு” என்ற அணுகுமுறையை நாம் பின்பற்றணும், நிலைமை சங்கடமா இருக்குதுன்னு தெரியும்போது ‘நோ’ என்று கத்துங்கள், அல்லது பாதுகாப்பான இடத்துக்குப் போய்விடுங்கள், அல்லது நம்பகமான பெரியவர்களிடம் இந்தச் சம்பவம் பற்றி சொல்லுங்கள். இது பற்றி அம்மாவிடம் நாம் பேசணும்.

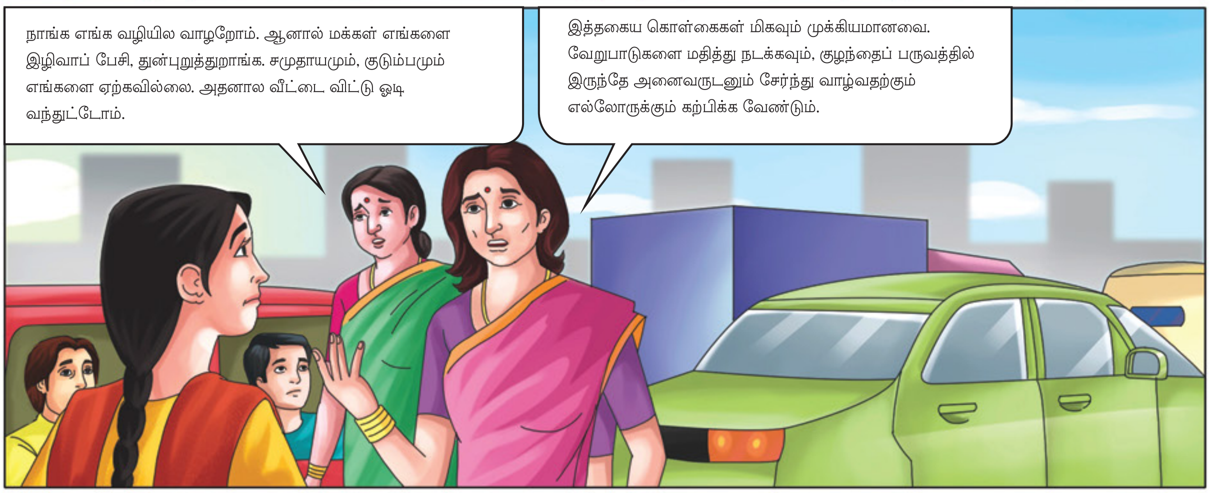

அம்மா. உன்கிட்டே ஒரு விஷயம் சொல்லணும்...
கவலைப்படாதே மை டியர், நான் உன்னோட ஸ்கூல் பிரின்சிபல் கிட்ட பேசறேன். அவர் கண்டிப்பான நடவடிக்கை எடுக்க வைக்கிறேன்.
மேம், உங்களுடைய கவலை எனக்குப் புரியுது. இது போன்ற செயல்களை பொறுத்துக் கொள்ளாத கொள்கையை பின்பற்றுகிறோம். நான் தனிப்பட்ட முறையில் இது பற்றி போலீசிடமும், இணையக் குற்றப் பிரிவிடமும் பேசி, இந்தக் குற்றத்தைச் செய்த ஊழியர் மீது கண்டிப்பான நடவடிக்கை எடுக்க உறுதியளிக்கிறேன்.
தேங்க் யூ மேம்.
போலீசில் புகார் செய்து, கண்டிப்பான நடவடிக்கை எடுப்பதாக மேம் கூறியிருக்கிறார். இதை ரகசியமாக வைத்திருக்க வேண்டாம். உதவி கோருவது ஸ்மார்ட்டான விஷயம், எப்போதுமே உங்களுடைய பாதுகாப்பிற்காகத்தான் நாங்கள் இருக்கிறோம்,
112
சார், எங்க பள்ளியில் நடந்த ஒரு சம்பவம் பற்றி புகார் செய்யணும்.
இது ஒரு மாதிரியான வன்முறை, நாங்கள் குற்றவாளியைக் கைது செய்து தண்டிப்போம். எங்களிடம் உதவிகோரி நீங்கள் வந்ததை நான் பாராட்டுகிறேன்.
தேங்க்யூ சார், எங்களின் ஆண்டு விளையாட்டு விழா அன்றைக்கு ஒரு ஸ்பெஷல் அசெம்பிளி நடத்தப் போகிறோம். நீங்கள் வந்திருந்து எமது மாணவர்களுடன் கலந்துரையாடணும்.
நிச்சயமா, நான் வருவேன்.
நீ மனச்சோர்வோடு வீட்டிலேயே இருந்து, ஃபாஸ்ட் ஃபுட் தின்கிறாய் என்பது எனக்குத் தெரியும், உனக்கு உதவி செய்ய விரும்பறேன். மாலையில் பிளேகிரவுண்டுக்கு வாயேன் விளையாடலாம். உனக்கும் நல்லா இருக்கும்.
சரி நான் வருவேன்
’ன் வன்முறை, தீய நோக்குடன் பழகுதல், பாதுகாப்பற்ற நிலைமைகள் போன்றவை பற்றி மாணவர்கள் அடிப்படை விஷயங்களை அறிந்து கொண்டு, அவற்றைச் சமாளிக்க சரியான வழிகளைத் தேடவேண்டும். பயப்படாமல் பேசி தங்களையும், மற்றவர்களையும் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.



தான்வி என்னாச்சு? உனக்கு இது பீரியடா?
எனக்கு காய்ச்சலாக இருக்குது. அடிவயிற்றில் வலிக்குது.
இல்லே, இது எனக்கு ரொம்ப வேதனையா இருக்குது, என்னன்னு தெரியலை.
அம்மா வேலை செய்யும் ஹெல்த் சென்ட்டருக்குப் போவோம். அங்கே டாக்டரிடம் காட்டலாம்.
ஓகே, ஒரு ஆட்டோவைப் பிடி.
இவங்க ஏன் பணம் கேட்கிறாங்க?
இவங்க மூன்றாம் பாலினத்தவர்கள். நம்ம சமூகம் இவங்களை சமமா நடத்தறதில்லே. அல்லது படிக்கவோ,,வேலை செய்து சம்பாதிக்கவோ வாய்ப்பு தருவதில்லை.
இந்தப் பசங்க இவங்களை கஷ்டப்படுத்தறாங்க!
அந்தப் பக்கத்தில் இருக்கும் காரில் உள்ள பசங்க விசில் அடித்து, " ஏய் எனக்காக டான்ஸ் ஆடுறியா?





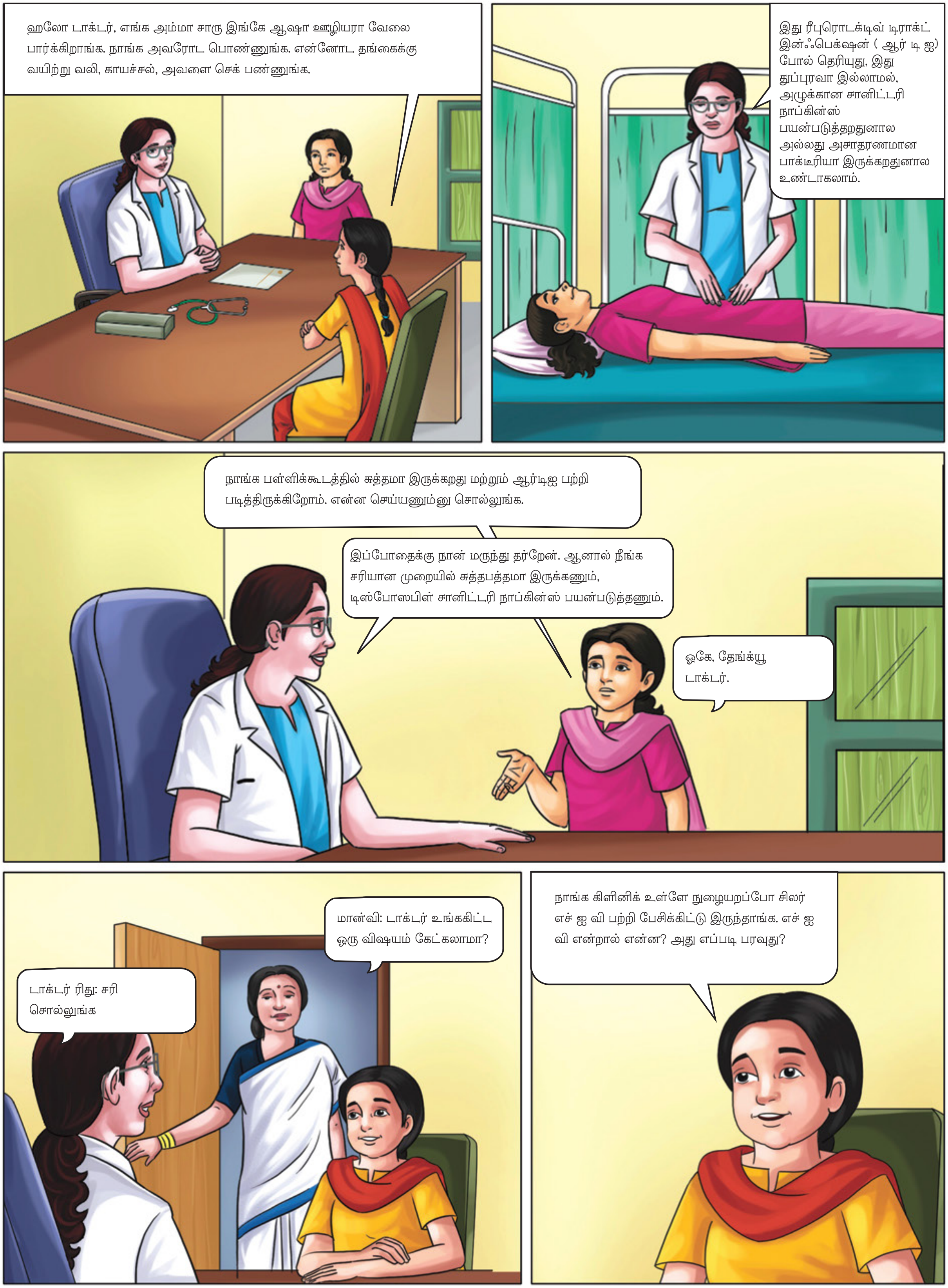


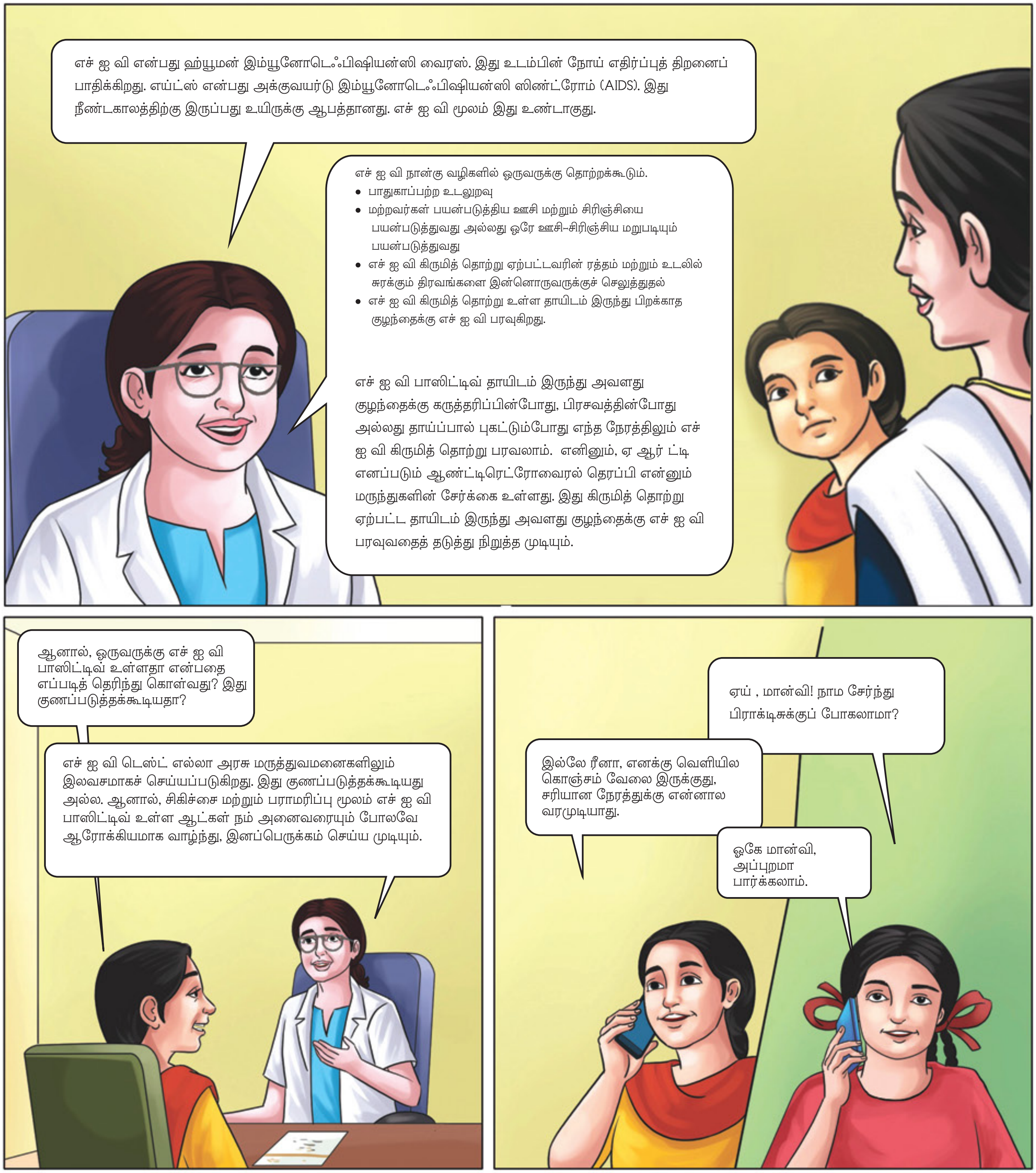




பாலினம் என்பது சமூகத்தால் கட்டமைக்கப்படுவது. காலப்போக்கில் இதில் மாற்றங்கள் நிகழலாம். நாம் எல்லோருமே சமமானவர்கள். மரியாதையுடன் நடத்தப்பட வேண்டியவர்கள்.

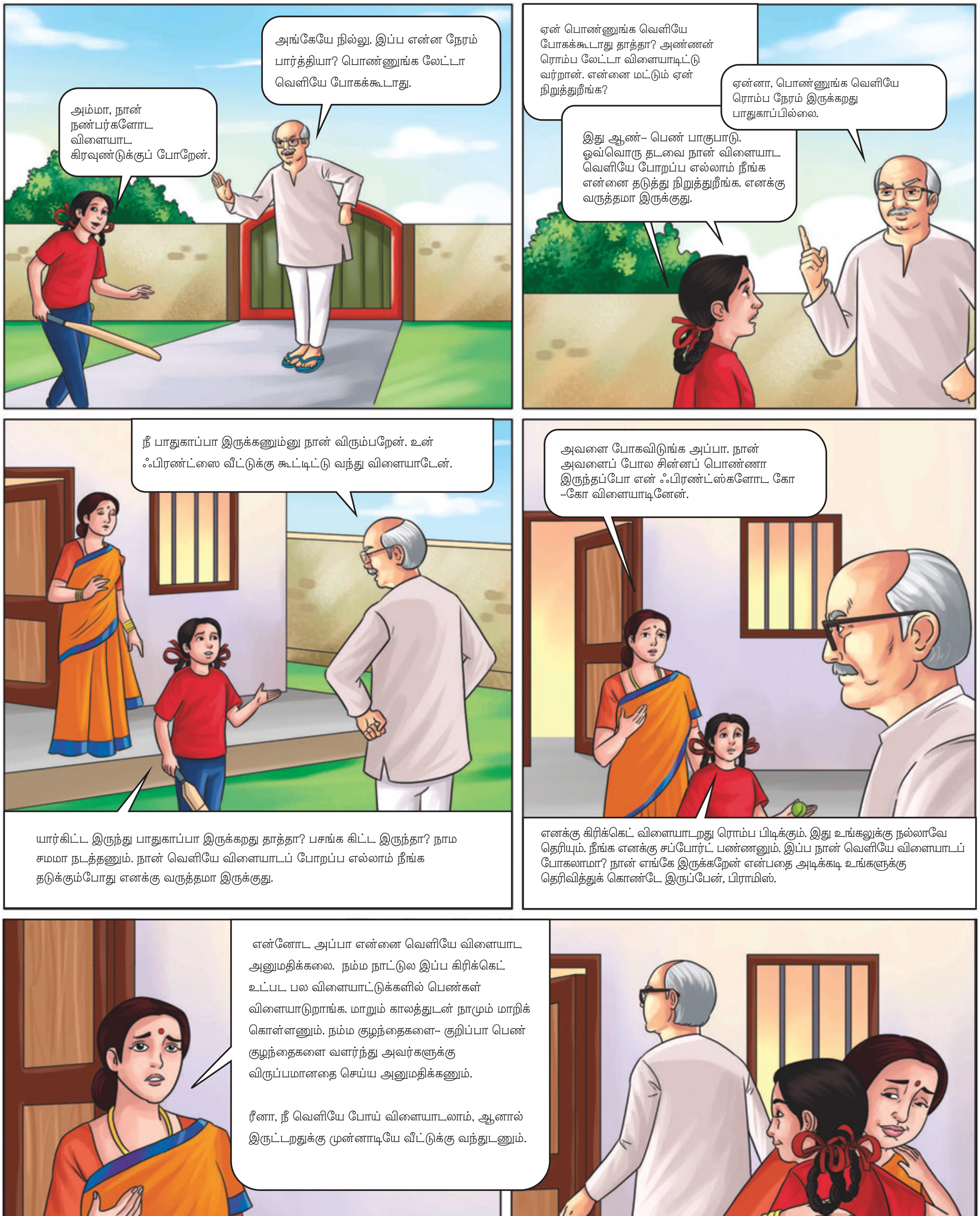
பாலினப் பாகுபாட்டை கண்டறிந்து, இந்த மாதிரி ஒதுக்கி வைப்பதற்கு எதிராக குரல் எழுப்ப வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது அடையாளத்துடன் அமைதியாக வாழ நாம் அனுமதிக்கணும். மூன்றாம் பாலின உரிமைகளை நாம் ஆதரித்து, மற்றவர்களும் குரல் எழுப்ப ஊக்கப்படுத்தணும், மூன்றாம் பாலினத்தவரிடம் ஆதரவாக இல்லாத மக்களின் மனப்போக்கை மாற்ற உதவணும்.


ஹலோ டாக்டர், எங்க அம்மா சாரு இங்கே ஆஷா ஊழியரா வேலை பார்க்கிறாங்க. நாங்க அவரோட பொண்ணுங்க. என்னோட தங்கைக்கு வயிற்று வலி, காயச்சல், அவளை செக் பண்ணுங்க.
இது ரீபுரொடக்டிவ் டிராக்ட் இன்ஃபெக்ஷன் (ஆர் டி ஐ) போல் தெரியுது, இது துப்புரவா இல்லாமல், அழுக்கான சானிட்டரி நாப்கின்ஸ் பயன்படுத்தறதுனால அல்லது அசாதரணமான பாக்டீரியா இருக்கறதுனால உண்டாகலாம்.
நாங்க பள்ளிக்கூடத்தில் சுத்தமா இருக்கறது மற்றும் ஆர்டிஐ பற்றி படித்திருக்கிறோம். என்ன செய்யணும்னு சொல்லுங்க.
இப்போதைக்கு நான் மருந்து தர்றேன். ஆனால் நீங்க சரியான முறையில் சுத்தபத்தமா இருக்கணும், டிஸ்போஸபிள் சானிட்டரி நாப்கின்ஸ் பயன்படுத்தணும்.
ஓகே, தேங்க்யூ டாக்டர்.
மான்வி: டாக்டர் உங்ககிட்ட ஒரு விஷயம் கேட்கலாமா?
டாக்டர் ரிது: சரி சொல்லுங்க
நாங்க கிளினிக் உள்ளே நுழையறப்போ சிலர் எச் ஐ வி பற்றி பேசிக்கிட்டு இருந்தாங்க. எச் ஐ வி என்றால் என்ன? அது எப்படி பரவுது?





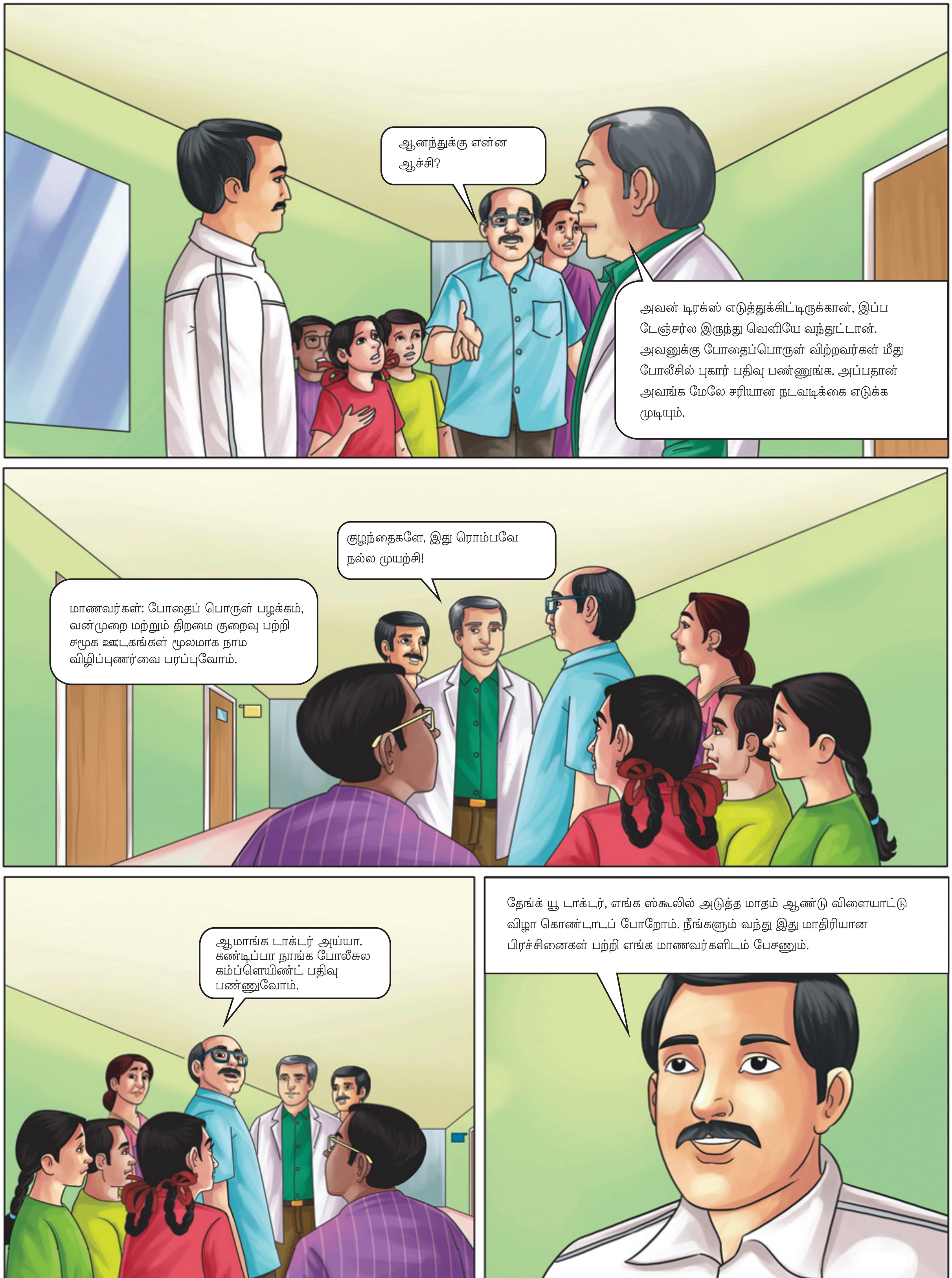
உடல் சுத்தத்தை பராமரிப்பது ரீபுரொடக்டிவ் டிராக்ட் இன்ஃபெக்ஷனைத் தடுக்கறதுக்கு மிகவும் முக்கியத் தேவையாகும். எச் ஐ வி அல்லது எய்ட்ஸ் நோயைத் தவிர்ப்பதற்கும், அவை பரவாமல் தடுப்பதற்கு உடல் சுத்தம் அத்தியாவசியமானது, பிறப்புறுப்பை சுத்தமாக வைத்திருப்பதுதான் மிகச்சிறந்த முன்னெச்சரிக்கை என்பது நினைவிருக்கட்டும்.

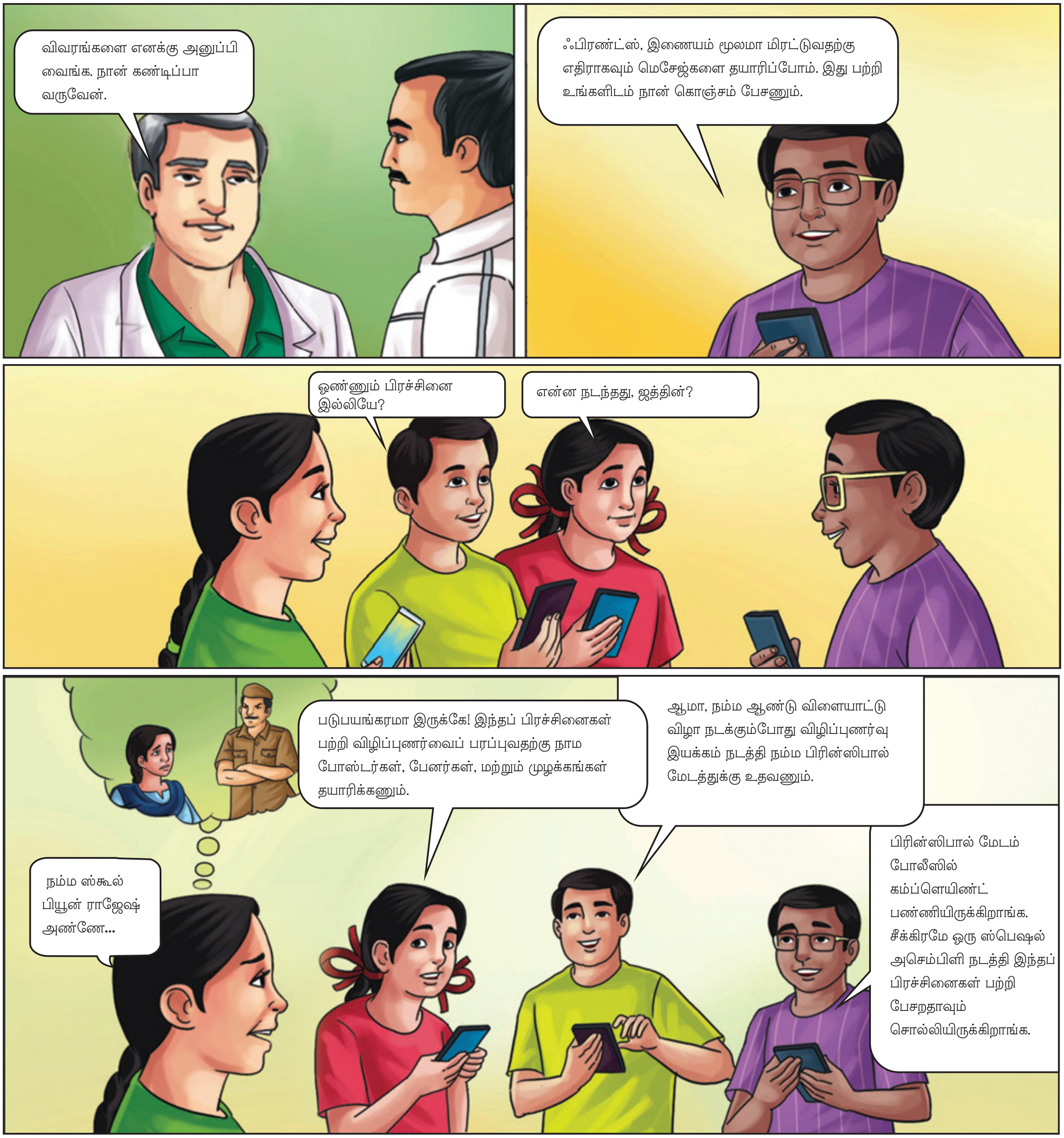


தலைமுறைகள் மாறும்போது, காலம் காலமாக இருந்து வரும் விதிகளையும், பாகுபடுத்தும் நடைமுறைகளையும் விட்டொழிக்க வேண்டியது முக்கியமாகும். வாய்ப்புக் கொடுத்தால் சிறுவர்களும், சிறுமிகளும் எல்லா விதமான வேலைகளையும் வீட்டுக்கு உள்ளேயும், வெளியேயும் செய்வாங்க. குழந்தைகளுக்கு வேலை எவ்வளவு முக்கியமோ, அவ்வளவு முக்கியம் பொழுதுபோக்கும், விளையாட்டும்.



அழுத்தத்திற்கும், சோர்வுக்கும் இடையே உள்ள வித்தியாசத்தை புரிஞ்சுக்கணும். அழுத்தம் என்பது வாழ்க்கையில் இயல்பானது. ஆனாலும், அளவுக்கு அதிகமா அழுத்தம் இருந்தால் ஹை பிளட் பிரஷர் உண்டாகும். உடம்பு எடை அதிகரிக்கும். மாரடைப்பு கூட வரும். ஆனால் மனச்சோர்வு என்பது ஒரு வகயான மனநலப் பிரச்சினை. இதனால தினசரி வேலைகளை செய்யமுடியாமல் போகுது. இதனால் துக்கமான உணர்வு ஏற்படுது, ஒரு சமயத்தில் அனுபவித்து செய்த நடவடிக்கைகளில் ஆர்வம் இல்லாமல் போகிறது.

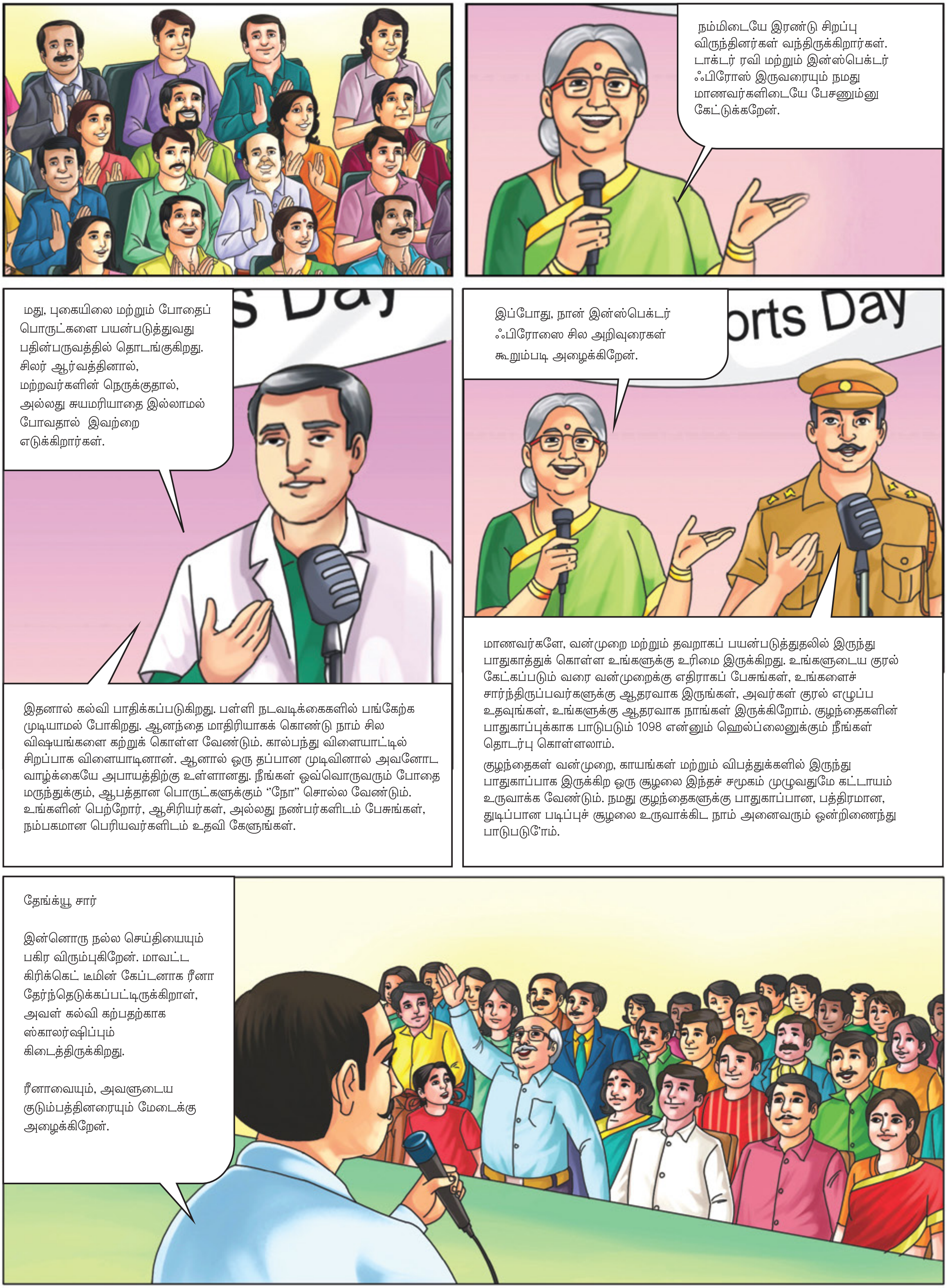

ஆனந்துக்கு என்ன ஆச்சி?
அவன் டிரக்ஸ் எடுத்துக்கிட்டிருக்கான், இப்ப டேஞ்சர்ல இருந்து வெளியே வந்துட்டான். அவனுக்கு போதைப்பொருள் விற்றவர்கள் மீது போலீசில் புகார் பதிவு பண்ணுங்க. அப்பதான் அவங்க மேலே சரியான நடவடிக்கை எடுக்க முடியும்.
குழந்தைகளே, இது ரொம்பவே நல்ல முயற்சி!
மாணவர்கள்: போதைப் பொருள் பழக்கம், வன்முறை மற்றும் திறமை குறைவு பற்றி சமூக ஊடகங்கள் மூலமாக நாம விழிப்புணர்வை பரப்புவோம்.
ஆமாங்க டாக்டர் அய்யா. கண்டிப்பா நாங்க போலீசுல கம்ப்ளெயிண்ட் பதிவு பண்ணுவோம்.
தேங்க் யூ டாக்டர், எங்க ஸ்கூலில் அடுத்த மாதம் ஆண்டு விளையாட்டு விழா கொண்டாடப் போறோம். நீங்களும் வந்து இது மாதிரியான பிரச்சினைகள் பற்றி எங்க மாணவர்களிடம் பேசணும்.

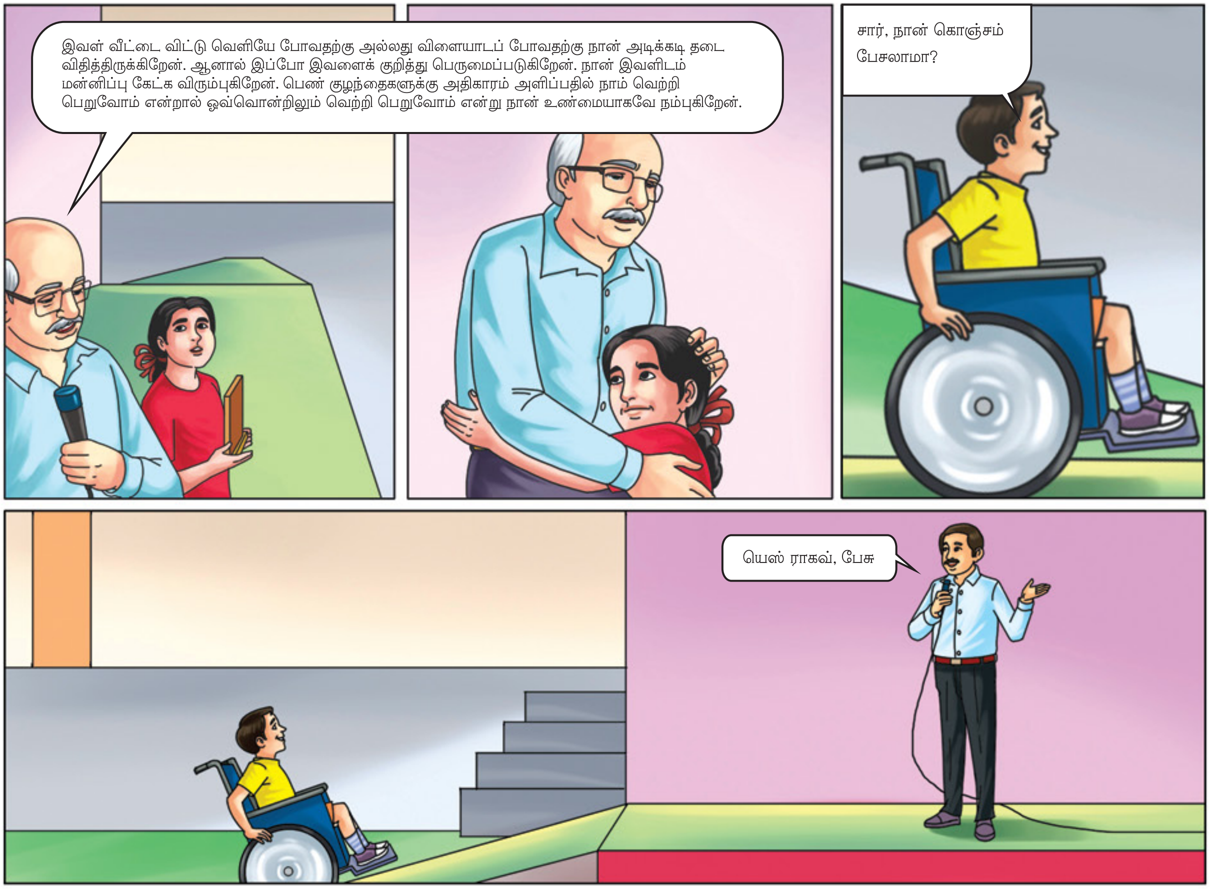


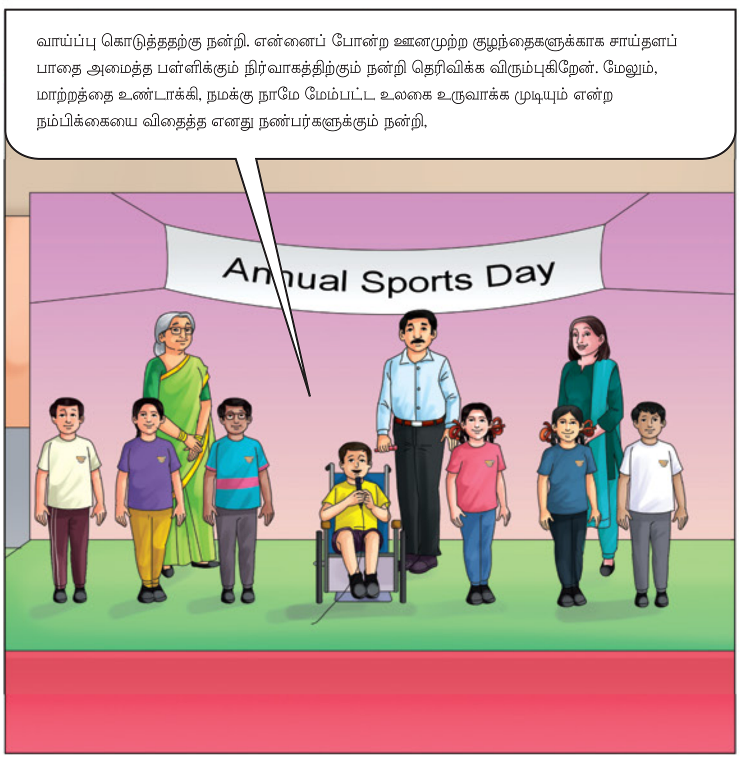
குழந்தைகளும், இளைஞர்களும் பலவிதமான காரணங்களினால் போதைப் பொருள் பழக்கங்களில் சிக்கும் அபாயம் ஏற்படுகிறது. இதனால் அவர்களின் தனிப்பட்ட பண்புநலன்களும், அவர்கள் வாழும் சூழலும் கெட்டுப்போகுது. போதைப்பொருள் பழக்கத்தினால் குழந்தையின் மன நலனும், உடல் ஆரோக்கியமும் கெடுது. குழந்தைகள் பொறுப்புமிக்க குடிமக்களாக வளர்ந்திட அவர்களின் சுயமரியாதை மற்றும் திறமையை வளர்க்கும் அறிவையும், திறனையும் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் ஊட்டவேண்டும். மாணவர்கள் எதிர்மறையான சக்திகளின் அழுத்தத்தை எதிர்த்து நின்று, நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள் மற்றும் நம்பகமான பெரியவர்களிடம் தயங்காமல் உதவி கேட்க வேண்டும்.

போலீஸ், உள்ளூர் என் ஜி ஓ-க்கள், பள்ளிகள் ஆகிய அமைப்புக்களின் உதவியை நாம் கேட்க வேண்டும். குழந்தைகளே நினைவிருக்கட்டும், போதைப் பொருளுக்கு எதிரான இந்தப் போராட்டத்தில் நீங்கள் தனியாக இல்லை. உங்களுக்கு ஆதரவும், அதிகாரமும் அளித்து, போதைப் பொருள் பிரச்சினையை தீர்க்க வேண்டியது பெற்றோர், பள்ளி மற்றும் சமூகத்தின் கூட்டுப் பொறுப்பாகும்.


1 மாதம் கழித்து
Annual Sports Day
HOOL
Annual Sports Day
ஃபுட்பால் டோர்னமெண்ட்டில் பெஸ்ட் பிளேயர் அவார்டு கோஸ் டு ஆனந்த்!!!
கங்கிராஜுலேஷன் ஆனந்த், நீயும், உன் டீமும் ரொம்ப நல்லா விளையாடினீங்க. நீ நம்ம ஸ்கூலைப் பெருமைப்படுத்திட்டே.
நமது கிரிக்கெட் சாம்பியன்ஷிப் பிளேயர் ஆஃப் தி மேட்ச் அவார்ட் கோஸ் டு ரீனா!!!


நம்மிடையே இரண்டு சிறப்பு விருந்தினர்கள் வந்திருக்கிறார்கள். டாக்டர் ரவி மற்றும் இன்ஸ்பெக்டர் ஃபிரோஸ் இருவரையும் நமது மாணவர்களிடையே பேசணும்னு கேட்டுக்கறேன்.
s Day
மது, புகையிலை மற்றும் போதைப் பொருட்களை பயன்படுத்துவது பதின்பருவத்தில் தொடங்குகிறது. சிலர் ஆர்வத்தினால், மற்றவர்களின் நெருக்குதால், அல்லது சுயமரியாதை இல்லாமல் போவதால் இவற்றை எடுக்கிறார்கள்.
இதனால் கல்வி பாதிக்கப்படுகிறது. பள்ளி நடவடிக்கைகளில் பங்கேற்க முடியாமல் போகிறது. ஆனந்தை மாதிரியாகக் கொண்டு நாம் சில விஷயங்களை கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். கால்பந்து விளையாட்டில் சிறப்பாக விளையாடினான். ஆனால் ஒரு தப்பான முடிவினால் அவனோட வாழ்க்கையே அபாயத்திற்கு உள்ளானது. நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் போதை மருந்துக்கும், ஆபத்தான பொருட்களுக்கும் "நோ" சொல்ல வேண்டும். உங்களின் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், அல்லது நண்பர்களிடம் பேசுங்கள், நம்பகமான பெரியவர்களிடம் உதவி கேளுங்கள்.
orts Day
இப்போது, நான் இன்ஸ்பெக்டர் ஃபிரோஸை சில அறிவுரைகள் கூறும்படி அழைக்கிறேன்.
மாணவர்களே, வன்முறை மற்றும் தவறாகப் பயன்படுத்துதலில் இருந்து பாதுகாத்துக் கொள்ள உங்களுக்கு உரிமை இருக்கிறது. உங்களுடைய குரல் கேட்கப்படும் வரை வன்முறைக்கு எதிராகப் பேசுங்கள், உங்களைச் சார்ந்திருப்பவர்களுக்கு ஆதரவாக இருங்கள், அவர்கள் குரல் எழுப்ப உதவுங்கள், உங்களுக்கு ஆதரவாக நாங்கள் இருக்கிறோம். குழந்தைகளின் பாதுகாப்புக்காக பாடுபடும் 1098 என்னும் ஹெல்ப்லைனுக்கும் நீங்கள் தொடர்பு கொள்ளலாம்.
குழந்தைகள் வன்முறை, காயங்கள் மற்றும் விபத்துக்களில் இருந்து பாதுகாப்பாக இருக்கிற ஒரு சூழலை இந்தச் சமூகம் முழுவதுமே கட்டாயம் உருவாக்க வேண்டும். நமது குழந்தைகளுக்கு பாதுகாப்பான, பத்திரமான, துடிப்பான படிப்புச் சூழலை உருவாக்கிட நாம் அனைவரும் ஒன்றிணைந்து பாடுபடுோம்.
தேங்க்யூ சார்
இன்னொரு நல்ல செய்தியையும் பகிர விரும்புகிறேன். மாவட்ட கிரிக்கெட் டீமின் கேப்டனாக ரீனா தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறாள், அவள் கல்வி கற்பதற்காக ஸ்காலர்ஷிப்பும் கிடைத்திருக்கிறது.
ரீனாவையும், அவளுடைய குடும்பத்தினரையும் மேடைக்கு அழைக்கிறேன்.







எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் நல்ல தரமான உடல் ஆரோக்கியக் கல்வியின் பயன்கள் கிடைக்கச் செய்து, அவர்களுக்கு பாதுகாப்பான, அனைவரையும் உள்ளடக்கிய, சுகாதாரத்தை மேம்படுத்தும் கல்வியை வழங்கிட நாம் அனைவரும் கடமைப்பட்டிருக்கிறோம். இந்த காமிக் புத்தகம் மாணவர்களுக்கு உதவியாக இருந்து, அவர்களின் அறிவையும், ஆற்றலையும், போக்குகளையும் பெருக்குவதற்கும், அவர்கள் ஆரோக்கியமாகவும், ஆக்கப்பூர்வமாகவும் வாழ்வதற்கும் உதவும் என நம்புகிறோம்.

இளைஞர்களிடையே கல்வி, சுகாதாரம் மற்றும் நலன் தொடர்பான உரிமையை மேம்படுத்தி, ஆண்-பெண் சமத்துவமுள்ள உள்ளடக்கிய சமுதாயத்தை உருவாக்கிட ஆசிரியர்களும், உடல்நலக் கல்வியாளர்களும், ஆலோசகர்களும் இந்த புத்தகத்தை பயன்படுத்துவார்கள் என நம்புகிறோம்.

இணைந்து உருவாக்கியோர்

UNESCO New Delhi Cluster Office
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,
the Maldives, and Sri Lanka

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi

NCERT, Sri Aurobindo Marg
New Delhi - 110016

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in